Salute Naturale Extra con: Le mille virtù di tè e cannella € 14,60
I preziosi rimedi di una volta + La formidabile lavanda € 14,80

RIZA

MENSILE FEBBRAIO 2016 - ITALIA € 4,90
F € 11,50 - PTE CONT. € 8 - E € 8 - CH CT 12,50 Chf

N.81

SALUTE NATURALE EXTRA

OGNI MESE UNA CURA VINCENTE

IL SEGRETO PER ARRIVARE SANI A 100 ANNI

PRENDI LA CURCUMA VIVI PIÙ A LUNGO

È la spezia che ti fa ringiovanire.
Tiene lontano cancro e aterosclerosi

NE BASTA UN CUCCHIAINO AL GIORNO!

Curi anche artriti, reumatismi e artrosi
e salvi le ginocchia e la colonna vertebrale

BRUCIA I GRASSI

È il rimedio giusto per riattivare il tuo metabolismo

DEPURA IL FEGATO

La sua azione detox ripulisce il sangue e rigenera le cellule

CURA LO STOMACO

In succo o tisana elimina bruciori, reflusso e gastriti

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Postale - D.L.353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, comma 1, LO/MI

9 772036 609007 60081

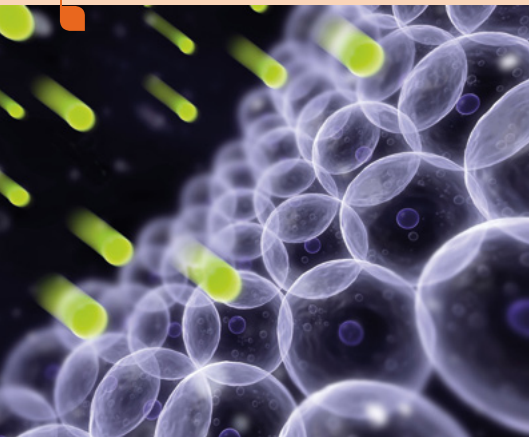
L'EDITORIALE di Vittorio Caprioglio

Una straordinaria miniera di proprietà benefiche

Utilizzata da secoli, la curcuma è forse uno degli alimenti maggiormente studiati dalla scienza. Il perché è semplice: i suoi principi attivi sono una speranza anche contro il cancro

La curcuma è probabilmente uno degli alimenti sui quali, negli ultimi quarant'anni, si è concentrato il maggior numero di ricerche scientifiche. In India, negli anni '80, venne messo in luce come la curcumina contenesse il Tnf (Fattore di necrosi tumorale) a cui fu attribuita una significativa azione anticancro. ***Le indagini sulle potenzialità curative della curcuma sembrano non esaurirsi mai.*** *Uno studio sulle proprietà dei principi attivi di questa spezia (in una particolare sperimentazione che li associa a quelli del mirtillo) ha vinto l'ultima edizione di un premio riservato a giovani ricercatori promosso dall'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Milano. Questa spezia, detta anche lo zafferano delle Indie, da più di 5000 anni viene usata come medicinale, oltre che come spezia, colorante (le tonache dei monaci buddisti, con il loro particolare colore, vengono tinte da sempre con la radi- della curcuma) e cosmetico…* ***Nulla di strano, quindi, se sulle proprietà antitumorali della curcumina siano stati condotti centinaia di studi che hanno portato a ritenere che questa sostanza contribuisca a contrastare lo sviluppo delle neoplasie****: coloro che consumano molta curcuma infatti, sarebbero meno colpiti dal cancro.* ***E la curcuma sarebbe efficace in particolare nei confronti di tumori polmonari, della bocca, del rene, del fegato, del seno, nei confronti delle leucemie e dei melanomi****. L'obiettivo della scienza è quello di trasformarla in un vero e proprio farmaco. Come se non bastasse, la curcumina ha evidenziato molte altre interessanti proprietà, tra cui quelle antiossidanti (300 volte superiori a quelle della vitamina E), anticoagulanti, antipertensive, antinfiammatorie, antidiabetogene, antivirali, epatoprotettive e inibenti il morbo di Alzheimer. E ancora i principi attivi della curcuma sarebbero in grado di stimolare il citocromo P 450, uno dei maggiori attori del processo di detossificazione epatica, contrastando i radicali liberi e la perossidazione lipidica (ovvero di degradazione dei grassi), con effetti benefici su tutto l'organismo. Questi studi che vi ho citato sono soltanto alcuni tra i tantissimi che sono stati condotti, ma bastano a giustificare i molteplici effetti benefici della curcuma e a spiegare come mai sia opportuno inserire questa spezia tra le nostre abitudini alimentari.*

Per questo abbiamo dedicato un intero numero di Salute Naturale Extra alla curcuma che non è esagerato definire come prodigiosa. Buona lettura.

Il potere antiossidante della curcuma difende dai danni dei radicali liberi → pag. 12

Tutte le proprietà della pianta sono racchiuse nella radice → pag. 14

È un ingrediente della cucina orientale che merita di essere "adottato" → pag. 18

La curcumina è efficace contro l'eccesso di colesterolo e contro l'aterosclerosi → pag. 40

IL SOMMARIO Febbraio 2016 - numero 81

Il consumo di curcuma ha effetti benefici sia sullo stomaco che sull'intestino → pag. 44

Un rimedio antico contro i dolori articolari: il latte dorato → pag. 54

Scopri come usare lo "zafferano d'Oriente" per vincere i chili di troppo → pag. 77

Anche la pelle del viso e del corpo diventa più bella grazie alla curcuma → pag. 88

STATI UNITI

Protegge utero e cavo orale contro il **papilloma virus**

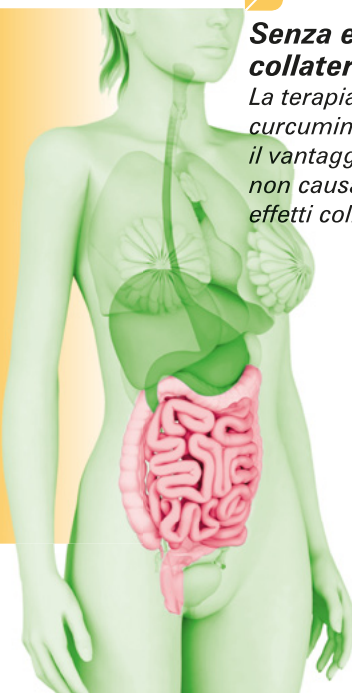
Previene le lesioni
Il virus HPV può causare cancro al cavo orale e al collo dell'utero: la curcuma potrebbe prevenire e rallentare le lesioni tumorali

Le proprietà anticancro, antivirali e antiossidanti della curcuma potrebbero rivelarsi utili anche contro il papilloma virus (HPV) e le lesioni tumorali che può provocare. A indagare questa possibilità è stato un gruppo di ricercatori della Emory University di Atlanta, negli Stati Uniti. Il virus HPV si trasmette prevalentemente per via sessuale e preoccupa soprattutto le donne. Può causare infiammazioni cutanee, nel migliore dei casi, oppure condilomi benigni o cancri maligni al collo dell'utero e al cavo orale. Nello studio, pubblicato su *Ecancermedicalscience*, si sostiene che l'assunzione di curcuma potrebbe essere utile contro il papilloma virus non solo dal punto di vista preventivo. I principi attivi della spezia, infatti, secondo i ricercatori, sarebbero in grado di rallentare l'infezione causata dal virus HPV, contrastando le lesioni tumorali da essa favorite, soprattutto quelle al cavo orale.

ISRAELE

Colite ulcerosa, terapia più efficace se vi si associa anche la curcumina

Associare la curcumina alla terapia convenzionale contro la colite ulcerosa porterebbe a risultati migliori rispetto a quelli che si ottengono solo con mesalazina, farmaco antinfiammatorio. La ha dimostrato un recente studio della Tel-Aviv University (Israele) che ha preso in esame 50 pazienti affetti dall'infiammazione intestinale: 25 hanno assunto mesalazina e un placebo, l'altra metà mesalazina e curcumina. In quest'ultimo gruppo si è osservata una significativa riduzione della malattia, senza effetti collaterali. La capacità della curcumina di far regredire la colite ulcerosa era già nota, ma la recente scoperta apre la strada a una valida alternativa terapeutica per i pazienti che non ottengono benefici dalla sola cura farmacologica.

Senza effetti collaterali
La terapia con curcumina ha il vantaggio di non causare effetti collaterali

SENZA GLUTINE

Oltre il fitocomplesso...

...una straordinaria sinergia di principi antinfiammatori, antidolorifici, fibrinolitici e alcalinizzanti.

1880 ORAC 2 Capsule Softgel®

Non controindicato in gravidanza

Coadiuvante nelle terapie farmacologiche per ridurne dosaggio ed effetti collaterali.

RICERCA PRODOTTI FARMACEUTICI

www.errepieffe.it

Prodotto inserito nel Registro del Ministero della Salute cod.59175

La curcuma è il segre

Una spezia che si sta dimostrando efficace come un farmaco

La curcuma viene considerata un alimento funzionale, ovvero un cibo che ha dimostrato di essere in grado di influenzare in senso positivo la nostra salute. Nei Paesi in cui il suo consumo fa parte della tradizione culinaria si registra una minor incidenza di alcune patologie anche gravi. E questo grazie alle numerose sostanze attive che sono state scoperte al suo interno. La curcuma è innanzitutto un potente antinfiammatorio, che contribuisce a contrastare una condizione che la scienza ha identificato come tra le più pericolose per la nostra salute, l'infiammazione cronica di basso livello. È poi un efficace antiossidante, in grado di ridurre i danni dovuti a un eccesso di radicali liberi. Queste due proprietà insieme sono alla base di un'altra sua interessante virtù, la capacità di concorrere alla prevenzione dei tumori, proteggendo il Dna delle cellule.

A PAGINA 10

I nostri esperti ricevono:
Al Centro Riza di Medicina Naturale
A Milano
in via Anelli, 4
Tel. 02.5820793

I testi di questo numero sono stati curati dal dott. Gabriele Guerini Rocco, medico esperto in medicina naturale

to per restare giovani

Ecco come si prende cura di tutto il tuo corpo

La curcuma può essere d'aiuto a ogni organo del nostro corpo. Cervello, cuore, stomaco, intestino, fegato e ancora ossa e muscoli, pelle, occhi e sistema immunitario: non c'è apparato o tessuto che non tragga giovamento dal consumo di curcuma. A dimostrarlo centinaia di studi scientifici. Scopri come utilizzarla per restare in salute a lungo.

A PAGINA 33

Ti può aiutare anche a eliminare i chili di troppo

Anche chi ha qualche chilo di troppo dovrebbe considerare la curcuma un valido alleato. La sua capacità di eliminare dall'organismo le tossine, la sua influenza benefica sul nostro metabolismo, la sua efficacia nel contrastare ristagni e accumuli di liquidi ne fanno un indispensabile complemento a una dieta finalizzata al dimagrimento.

A PAGINA 71

La spezia guaritrice

Contrasta infiammazioni, infezioni e tumori

Antico rimedio della medicina orientale, la curcuma è oggi al centro di numerosi studi scientifici che ne confermano le straordinarie proprietà curative

La sua fama, in passato, le è valsa l'appellativo di "regina delle spezie". Utilizzata fin dall'antichità, la curcuma sta ricevendo dalla recente ricerca medica sempre maggior attenzione. La scienza moderna infatti sta fornendo prove sperimentali a sostegno di molti dei suoi usi tradizionali, aggiungendone di nuovi. I principi attivi che contiene sono ormai considerati una potente arma di prevenzione nei confronti di diverse patologie, ma ciò che si sta cercando di ottenere sono dei veri e propri farmaci che agiscano come cure nei confronti di malattie croniche o degenerative.

Un alimento funzionale

Se in laboratorio la curcuma viene analizzata e sottoposta a sperimentazioni continue, sulla tavola è già stata ampiamente promossa. Rientra infatti nel novero di quelli che vengono definiti "alimenti funzionali". Il termine, utilizzato per la prima volta negli anni Ottanta, sta a indicare quei cibi che contengono molecole dalle comprovate proprietà benefiche e che sono riconosciute come in grado di promuovere lo stato di salute, ovviamente nell'ambito di una dieta equilibrata. Ma perché la curcuma è tanto preziosa?
Ecco le sue proprietà.

Il colore del sole

Per l'Ayurveda la curcuma ha proprietà riscaldanti che vanno a vantaggio di due delle forze che governano l'organismo; il suo sapore amaro riequilibra invece la terza forza

Per l'Ayurveda

È un grande agente armonizzatore

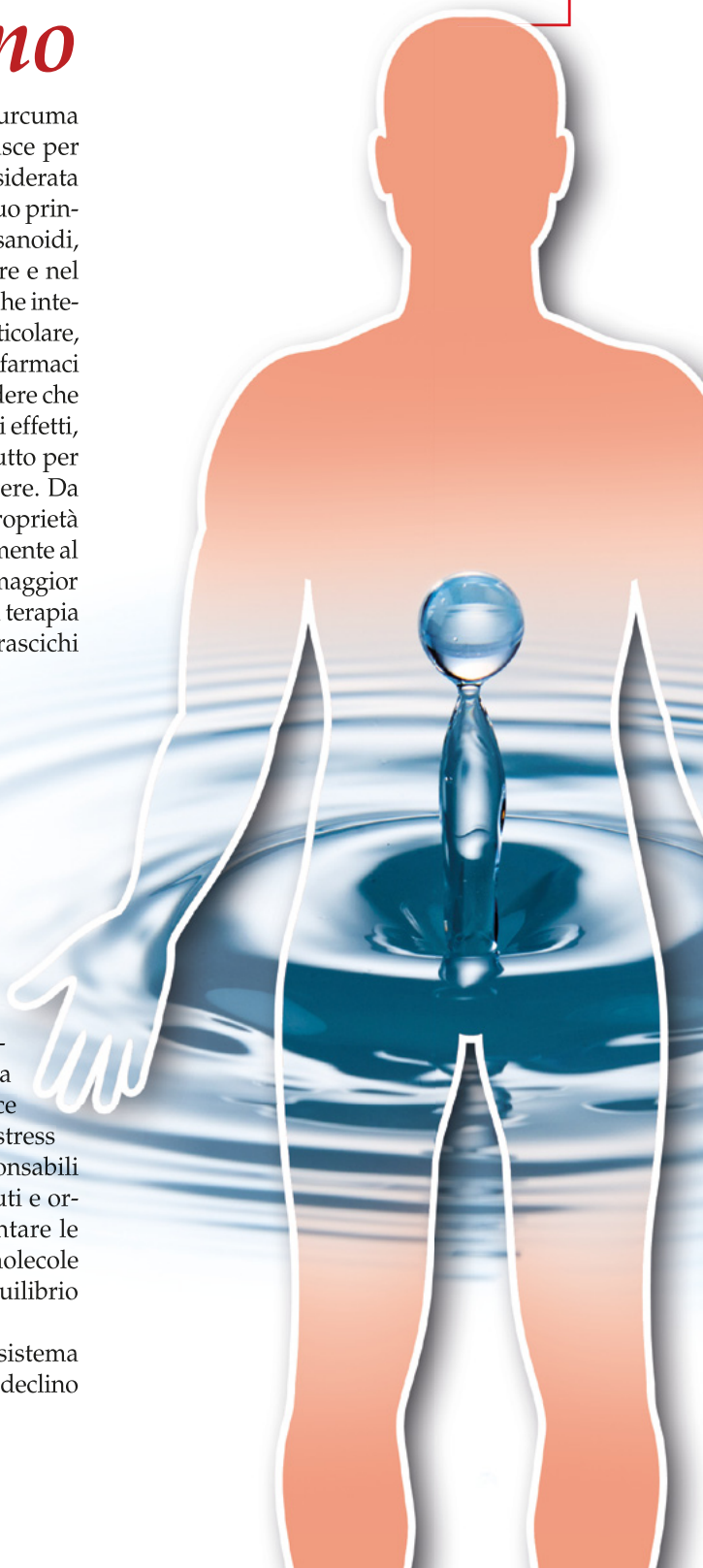
Nell'ambito delle tradizioni antiche, l'Ayurveda, la medicina utilizzata ancor oggi in India, è una di quelle che ha fatto maggior ricorso alla curcuma. Secondo l'Ayurveda le malattie che affliggono il corpo hanno origine da uno squilibrio che colpisce uno dei tre dosha, le forze bioenergetiche o umori corporei presenti in ciascun individuo. Il più importante è Vata, il dosha che rappresenta la forza vitale stessa e che presiede a funzioni come l'attività respiratoria, circolatoria ed escretoria; c'è poi Pitta, ovvero "ciò che produce calore", che governa la digestione e tutte le reazioni chimiche e infine Kapha, "ciò che unisce", il principio che presiede crescita e immunità. In genere erbe e spezie vanno a vantaggio di uno o dell'altro di questi dosha. Ma la curcuma è una delle poche essenze naturali in grado di armonizzare tutti e tre i dosha. Grazie alla qualità riscaldanti, la curcuma aiuta a equilibrare Kapha e Vata, mentre il suo sapore amaro bilancia Pitta. Per questo è adatta praticamente a tutti, con un effetto tri-doshico.

Disinfiamma e depura l'organismo

Tra le prime proprietà che devono essere riconosciute alla curcuma vi è senz'altro quella antinfiammatoria. Questa spezia agisce per ridurre quell'infiammazione di basso livello che è ormai considerata la causa nascosta delle più gravi malattie. La curcumina, il suo principio attivo, sarebbe capace di inibire la sintesi di alcuni eicosanoidi, mediatori dell'infiammazione. La sua efficacia nel prevenire e nel contrastare patologie come l'artrite o le infiammazioni croniche intestinali è documentata da diverse ricerche. Alcuni studi, in particolare, l'hanno sperimentata mettendola a confronto con cortisone o farmaci antinfiammatori non steroidei (i cosiddetti Fans) per concludere che il suo utilizzo alternativo può essere paragonabile a essi negli effetti, avendo però decisamente meno controindicazioni, soprattutto per quanto riguarda lo stomaco, che anzi provvede a proteggere. Da sempre la curcuma viene poi considerata una spezia dalle proprietà disintossicanti e depurative. Il colore giallo la collega direttamente al fegato, che è uno degli organi che provvede a "ripulire" con maggior efficacia. Spesso viene utilizzata e consigliata a seguito di una terapia farmacologica, per aiutare l'organismo a liberarsi dagli strascichi derivanti dall'assunzione di medicine di sintesi.

Riduce i danni dei radicali liberi

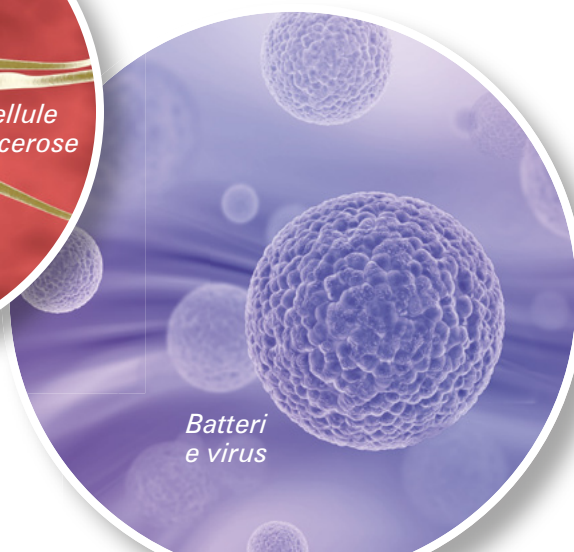
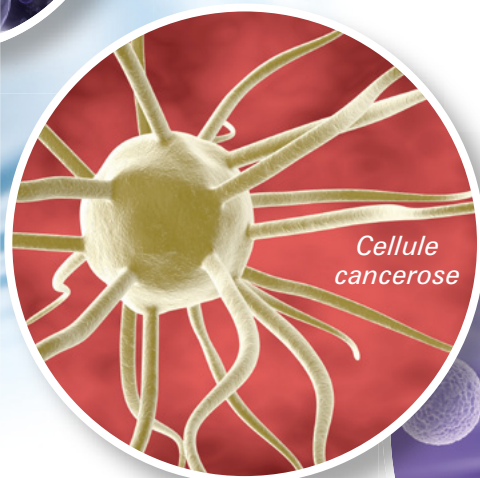
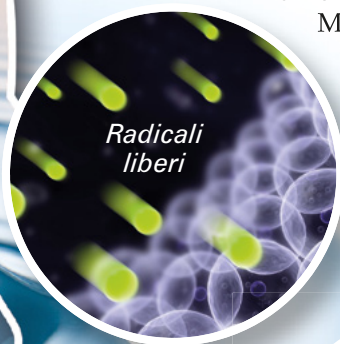
La curcuma è poi un potente antiage. Contrasta infatti l'invecchiamento cellulare. Non è un caso che venga utilizzata anche per la formulazione di creme e cosmetici dall'azione antirughe. La presenza di pigmenti, come è appunto la curcumina, fanno sì che questa spezia sia anche un efficace antiossidante. Questo significa che è in grado di ridurre lo stress ossidativo, processo che è considerato fra i principali responsabili della progressiva degenerazione della funzionalità di tessuti e organi. Consumare costantemente curcuma significa aumentare le proprie difese nei confronti dell'azione dei radicali liberi, molecole che sono in grado di danneggiare le cellule e perturbare l'equilibrio metabolico del nostro organismo.
Il suo "potere" antietà è stato valutato anche su cervello e sistema nervoso: la curcuma è considerata un aiuto per contrastare il declino cognitivo tipico dell'età avanzata.

Via le tossine
La curcuma libera il corpo da scorie e tossine derivanti sia dai processi metabolici che dal cibo che mangiamo o dall'aria che respiriamo

Previene lo sviluppo di cellule cancerose

Agendo sulle infiammazioni e sullo stress ossidativo la curcuma interviene su due dei meccanismi che si crede siano coinvolti maggiormente nei processi che portano le cellule a trasformarsi da normali in cancerose. La curcumina sarebbe in grado di contrastare i tumori agendo su più fronti. Molti esperimenti stanno valutando la sua capacità di favorire l'apoptosi, ovvero la morte delle cellule tumorali. Contrasterebbe inoltre la moltiplicazione delle cellule malate e quindi la diffusione del cancro, riuscirebbe infine a ridurre la formazione di vasi sanguigni che servono alle cellule cancerose per rifornirsi di nutrimento.

La curcuma si è rivelata potenzialmente utile su alcuni specifici tipi di cancro, ovvero quello del colon, della mammella, della prostata, del polmone e della pelle.

L'associazione della curcumina ai farmaci chemioterapici ne migliorerebbe l'efficacia. Ovviamente in questi casi il principio attivo è utilizzato in un contesto farmacologico, con concentrazioni e modalità di somministrazione molto particolari.

Ma anche introdurre nella propria routine alimentare la curcuma sarebbe una buona abitudine sul fronte della prevenzione, come dimostrerebbero alcuni dati che registrano una minor incidenza di alcune forme di cancro là dove il consumo di curcuma è molto elevato, ad esempio in India.

Rinforza le tue difese

Rende più resistenti nei confronti dell'attacco di virus e batteri

Tra le mille virtù che sono riconosciute alla curcuma vi è anche la capacità di rinforzare le difese immunitarie dell'organismo. Questo lo fa da un lato in modo indiretto, grazie alle sue proprietà depurative, rivolte a sostenere la funzione del fegato, dall'altro in maniera più diretta, contrastando cioè la proliferazione di virus e batteri che possono nuocere alla salute. In base a quanto emerso da diversi studi, fra cui uno condotto dal Linus Pauling Institute dell'Oregon State University (Usa) e dall'Università di Copenaghen in Danimarca, la curcuma può essere considerata un buon aiuto per il potenziamento del sistema immunitario. Essa è infatti considerata un efficace agente antibatterico, molto attivo, ad esempio, a livello intestinale. Può essere utile anche nei confronti di virus, come quello dell'influenza, ed è anche in grado di contrastare la proliferazione di funghi.

Efficace contro molti "nemici"

I principi attivi della curcuma sono in grado di contrastare l'azione di radicali liberi, cellule cancerose e anche virus e batteri

CHE COS'È

Una radice che viene dall'India

Spezia dal colore giallo-arancione e dal sapore intenso, la curcuma è un ingrediente onnipresente nella cucina indiana e da diversi anni è sempre più usata e apprezzata anche nel resto del mondo. La famiglia botanica della curcuma include 133 specie botaniche differenti, ma quella a cui ci si riferisce con maggior frequenza è la Curcuma longa: è lei la varietà più ricca di principi attivi, quella che viene studiata, commercializzata e portata in tavola. La spezia ricorda lo zafferano, ma solo per via dalla tonalità accesa.

È CHIAMATA "ZAFFERANO D'ORIENTE"

Anche se i sapori sono completamente diversi, probabilmente le due spezie vennero inizialmente confuse o comunque accostate una all'altra, a causa della loro somiglianza cromatica. Il temine curcuma deriva infatti dal sanscrito "kum-kum" e dall'arabo "kour-kour", che significa appunto zafferano. L'associazione tra le due spezie è sopravvissuta nei secoli anche nei Paesi d'esportazione. Alcuni nomi italiani con cui è stata inizialmente identificata la curcuma sono zafferano indiano, zafferano d'Oriente o finto zafferano. La Curcuma longa fu infatti commercializzata in Occidente come una versione molto più economica della più pregiata polvere aromatica. Dall'idea di essere la "parente povera" la curcuma si è abbondantemente riscattata, vista la gran quantità di virtù benefiche che le sono state riconosciute.

La pianta

Grandi infiorescenze decorative

Con il termine Curcuma longa si identificano sia la spezia in sé sia la pianta dalla quale si ricava. Si tratta di un arbusto perenne che fa parte della stessa famiglia dello zenzero. È originario del Sud-Est dell'Asia (l'India è il Paese in cui è più diffuso) e cresce spontaneamente nelle zone caratterizzate da un clima tropicale, cioè con temperature comprese tra i 20 e i 35 gradi, e da un'umidità notevole. Il fusto raggiunge al massimo un metro di altezza e ha foglie lunghe fino a 45 centimetri. L'infiorescenza ha un aspetto particolarmente bello, tanto che a volte la pianta viene coltivata a scopo ornamentale: i fori nascono all'interno di una serie di foglie a forma di tasca, verdi in basso e bianche o violacee in alto. La parte più importante dell'arbusto è però nascosta sotto terra: il rizoma, ovvero la radice. Di forma cilindrica e allungata (da qui l'aggettivo "longa" che si accompagna al nome), la radice custodisce l'aroma e tutte le proprietà che si riconoscono alla spezia.

Usata nelle cerimonie

Questa radice, simbolo di buona sorte, era utilizzata in diverse cerimonie religiose e in occasione di nascite e matrimoni

Una storia antica

È una cura da 4mila anni

Oggi le virtù terapeutiche della curcuma sono state confermate da diversi studi scientifici, ma la spezia è stata usata a scopo medicinale per millenni in diverse tradizioni antiche. Gli indiani ad esempio la conoscono e la prescrivono da almeno 4000 anni. La medicina ayurvedica la considera una panacea per (quasi) tutti i mali e la usa anche per rigenerare e scaldare il corpo. Il sistema medico Unani, diffuso in Medioriente e in Asia meridionale, ha usato la spezia contro qualunque tipo di malanno: per eliminare le infiammazioni, le epatiti e le artriti; per curare fegato, stomaco e denti; come contraccettivo, battericida, disinfettante e deodorante; per placare tossi, raffreddori ed eruzioni cutanee. Anche gli antichi greci e romani erano a conoscenza dei benefici della curcuma, che tra l'altro usavano anche per tingere le stoffe. Il medico e botanico Dioscoride ne ha descritto le proprietà terapeutiche in un'opera del I secolo d.C. La fama della "polvere dorata" è sopravvissuta nei secoli: ne hanno descritto l'utilità contro diverse patologie anche Marco Polo e, nel Rinascimento, Paracelso. Le prime analisi scientifiche per verificare le sue proprietà risalgono però al XIX secolo e si sono fatte più rigorose e frequenti verso la fine del XX.

IN ASIA

Un segno di buona fortuna

Non ci sono dubbi sul fatto che l'India sia la "culla" della curcuma. Qui è anche considerata sacra e usata come portafortuna. Prima di un matrimonio, in alcune regioni si pratica il rituale del "giallo sul corpo": gli amici spalmano sugli sposi una crema a base di curcuma, che ha lo scopo di purificare la pelle e di renderla vellutata in vista della prima notte di nozze. Altrove, in particolare dove è diffusa la cultura Tamil, si usa preparare collane matrimoniali con le radici essiccate o con fili di lana tinti con la spezia. A volte se ne strofina un po' sulla fronte dei neonati per augurare loro un fortunato ingresso nella vita. La curcuma è usata anche in ambito religioso per tingere i corpi degli officianti, le vesti e gli oggetti sacri. Il sanscrito ha almeno 53 termini diversi per identificare la spezia e le sue proprietà: viene chiamata, ad esempio, "bhadra" (di buona fortuna), "pavitra" (sacra), "tamasini" (bella come la notte), "jayanti" (che scaccia le malattie).

È ricca di principi attivi: il più importante è la curcumina

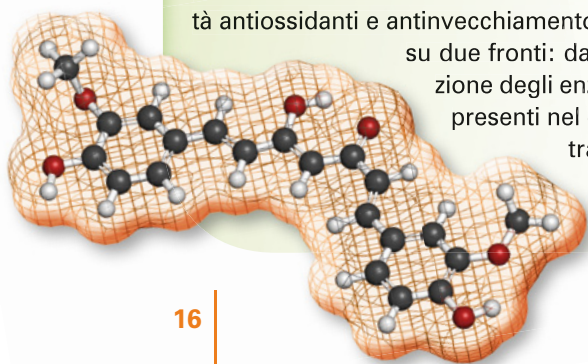
I principi attivi della curcuma si concentrano nel rizoma. I più importanti sono senza dubbio i curcuminoidi. Fanno parte della categoria, tra gli altri, curcumina, tumerone, zingiberone e atlantone. Si tratta di pigmenti fenolici liposolubili, cioè che si sciolgono nei grassi. Hanno principalmente effetto antinfiammatorio e antiossidante: a loro si devono il caratteristico colore giallo e la grande maggioranza delle proprietà benefiche della spezia. La curcumina è la più rilevante della categoria, oltre che la più studiata. Le sue proprietà antimicrobiche sono note già dagli anni Cinquanta, ma solo nei decenni successivi ne sono state confermate le capacità antinfiammatorie, ipoglicemiche, antiossidanti e rigeneranti. Un altro componente importante è l'olio essenziale: la pianta, in particolare il rizoma, ne contiene dal 2 al 6% del peso. Ci sono poi turmerina, un peptide antiossidante, amido, zuccheri, resine e vitamine.

Come agisce

Blocca le molecole infiammatorie e fa diminuire lo stress ossidativo

La curcumina ha proprietà antinfiammatorie a tal punto efficaci da poter essere paragonate a quelle di alcuni farmaci dallo stesso effetto. Il principio attivo agisce a livello molecolare: è in grado di bloccare la proteina complessa NF-kB, una molecola che penetra nelle cellule e attiva i geni responsabili del processo di infiammazione. Si tratta di un meccanismo alla base di diverse malattie croniche. È la curcumina inoltre a conferire alla spezia le sue proprietà antiossidanti e antinvecchiamento. La sostanza agisce su due fronti: da un lato sostiene l'azione degli enzimi antiossidanti già presenti nel corpo, dall'altro neutralizza direttamente i radicali liberi.

La sua infiorescenza è usata a scopo ornamentale

Le proprietà della curcuma sono nascoste nella radice. Viene però coltivata anche a scopo ornamentale per i bei colori che assume

IL PROFILO NUTRIZIONALE

Apporta minerali e vitamine

La curcuma è ricca di composti benefici, tra cui vitamine e sali minerali. Ecco quali nutrienti sono contenuti in due cucchiaini (circa 4,40 g) della spezia in polvere e in quali quantità. Le percentuali indicate fanno riferimento alla dose giornaliera consigliata di ciascun nutriente (ad esempio i 0,34 mg di manganese corrispondono al 17% della dose giornaliera totale che un adulto dovrebbe assumere nell'ambito di una dieta equilibrata).

Manganese	0,34 mg - 17%
Ferro	1,82 mg - 10%
Vitamina B6	0,08 mg - 5%
Vitamina C	1,14 mg - 2%
Fibre	0,93 mg - 4%
Rame	0,03 mg - 3%
Potassio	111,10 mg - 3%
Calorie	16

Quanta?

Massimo due cucchiaini al giorno

Quando si parla della spezia in polvere, la dose massima da usare in cucina è due cucchiaini da caffè al giorno. Essendo una spezia potente, infatti, a dosi elevate, pur non risultando tossica, può provocare disturbi gastrointestinali o ridurre l'aggregazione piastrinica. Per questo motivo chi assume farmaci che hanno lo stesso effetto o farmaci immunodepressivi dovrebbe limitarne il consumo e verificare la possibilità di utilizzarla con il proprio medico. La spezia dovrebbe inoltre essere evitata sotto i due anni d'età e in caso di calcoli o problemi alle vie biliari, ittero, insufficienza epatica, ulcera, colecisti e, in via precauzionale, durante gravidanza e allattamento. Le cautele sono valide anche per l'uso di integratori a base di curcuma.

Uno scrigno di nutrienti

Nella curcuma sono presenti minerali e vitamine, come quelle del gruppo B e l'acido ascorbico

Il rizoma fresco ti offre inalterati tutti i suoi nutrienti

La radice non essiccata è il modo più naturale per consumare la curcuma

Quando pensiamo alla curcuma, immaginiamo subito boccette o vasetti pieni di polvere gialla. È in questa forma essiccata, infatti, che è più facile recuperare la spezia e così la si trova senza problemi nei supermercati. Ma per usarla ancor più "al naturale" è possibile ricorrere al rizoma fresco. Molto utilizzato nelle cucine asiatiche, la radice appena raccolta è di più difficile reperibilità in Italia. Ma non impossibile da trovare… e le sue proprietà valgono lo sforzo: rispetto alla spezia in polvere, la versione fresca è particolarmente ricca di vitamina C e contiene principi attivi più concentrati e più facilmente assimilabili dall'organismo.

MANEGGIALA CON CURA

Il rizoma si presenta come una specie di tubero rugoso e leggermente contorto, marrone-giallastro all'esterno e giallo brillante all'interno. Quando lo si maneggia è fondamentale usare dei guanti: la curcuma contiene pigmenti potenti che possono macchiare la pelle per alcuni giorni. Prima di usarlo in cucina, bisogna lavare il rizoma e grattare via la parte esterna. La radice è ideale mangiata cruda, così mantiene tutte le sue proprietà benefiche. Bisogna prestare molta attenzione alla sua conservazione e alla sua qualità. Come qualunque cibo fresco, deperisce facilmente: anche se mantiene il colore acceso, potrebbe perdere sapore e virtù. Va conservata in frigorifero in un barattolo chiuso e consumata entro pochi giorni.

Grattugiata oppure a fette

Aggiungila al riso e alle insalate

Il rizoma fresco può essere affettato o grattugiato crudo su qualunque piatto. Puoi usarlo, al posto della versione essiccata in polvere, per insaporire o colorare le tue pietanze. È ottima grattugiata su riso, uova, pollo e in varie salse. Un'idea originale può essere quella di aggiungere all'insalata alcune fettine di curcuma tagliate molto sottili, altrimenti puoi frullare un paio di centimetri di radice insieme alla verdura o alla frutta. Non bisognerebbe consumarne più di 3 grammi al giorno.

La curiosità

È anche un colorante alimentare

Dalla radice si estrae la curcumina, sostanza pigmentata molto usata nell'industria alimentare. L'Efsa, European food safety authority, ne ha approvato l'uso come colorante alimentare. L'additivo viene identificato sulle etichette degli alimenti con il codice E100. In Italia viene frequentemente usato per migliorare i colori naturali di minestre in scatola, dadi da brodo, mostarde.

PUOI COLTIVARE LA PIANTA IN VASO

Anche se la curcuma predilige i climi caldo-umidi, puoi provare a coltivarla in casa a partire dal rizoma fresco. Essendo una pianta tropicale, però, è piuttosto delicata. L'importante è non tenere il vaso all'aperto, soprattutto se si vive in una zona in cui la temperatura scende sotto i 15 gradi. Meglio scegliere un luogo al chiuso dove la pianta possa ricevere luce e calore. Acquista la radice, preferibilmente di origine biologica, e procurati un vaso piuttosto profondo. Ricopri il fondo con palline di argilla espanse e rivesti i bordi con un telo di iuta: questi accorgimenti aiuteranno a mantenere il terriccio costantemente umido. La stagione giusta per piantare il rizoma fresco è la primavera; interralo a pochi centimetri di profondità in un terreno molto ricco (e continua ad aggiungere compost mentre la pianta cresce). Bagna la pianta frequentemente, ogni volta che il terriccio è secco, ma evita di lasciare ristagni che potrebbero far marcire la radice. Se vuoi puoi arricchire l'acqua con del concime liquido. La pianta si sviluppa durante la bella stagione e d'inverno secca e perde foglie e fiori: è normale. In questa fase, appena prima che ricompaiano i germogli primaverili, è possibile raccogliere il rizoma. Una piccola parte di questo, possibilmente già germogliata, può essere interrata nuovamente per un nuovo ciclo.

Richiede molte attenzioni

Essendo una pianta tropicale la curcuma ha bisogno di molta cura e non può essere tenuta all'esterno

DIFFIDA DEI PRODOTTI CON PREZZI TROPPO

In polvere per conservarla a lungo, ma scegli la qualità

Di facile reperibilità e dal costo contenuto, la curcuma in polvere ha l'ulteriore vantaggio, rispetto al rizoma fresco, di conservarsi più a lungo nel tempo. Per essere certi di avere a disposizione un ingrediente che porta effettivamente benefici all'organismo, però, è fondamentale acquistare un prodotto di qualità. E non è così scontato come potrebbe sembrare. Il problema è sentito a livello internazionale, dal momento che le spezie stanno diventando un elemento sempre più importante in cucina e in medicina. Nel 2013 la Codex Alimentarius Commission, un organismo che fissa gli standard alimentari, ha istituito il Commitee on Spices and Colinary Herbs. Il comitato, che ha sede in India, ha il compito di promuovere standard internazionali riguardo spezie ed erbe culinarie per garantire maggiore sicurezza agli importatori e ai consumatori. In attesa di regole internazionali definitive, comunque, è utile tenere a mente

Chiusura ermetica
È bene conservare la spezia in barattoli che evitino che aria e umidità entrino in contatto con la polvere

Consigli utili

Non tenerla vicina ai fornelli

Anche se sono ingredienti considerati "secondari", la qualità delle spezie e dei condimenti è fondamentale quanto quella di carne, pesce, ortaggi e via dicendo. Attenzione prima di tutto all'azienda produttrice: accertati della sicurezza della filiera, dalla lavorazione allo stoccaggio, soprattutto se acquisti online da siti specializzati. I prodotti biologici possono dare alcune garanzie in più. Per

BASSI E SENZA INDICAZIONI DI TRACCIABILITÀ

IL TEST DEL PROFUMO

Nonostante si conservi più a lungo, la curcuma in polvere non dura in eterno. Dopo un certo periodo perde profumo, sapore e proprietà. Se acquisti la spezia già macinata e confezionata in genere scade dopo 12 mesi; il rizoma essiccato e intero invece si preserva per più tempo.
Per testare la freschezza della spezia puoi usare un test empirico molto efficace. Annusane l'aroma sfregandone un po' tra le dita. Se l'ha completamente perso è il caso di buttarla: gli oli volatili che la caratterizzavano si sono ormai dispersi.

Al bisogno

Se puoi, macinala al momento

Per mantenere intatti sapore e proprietà sarebbe meglio, se possibile, provvedere in casa alla macinazione della spezia. Questo accorgimento è utile soprattutto quando si acquista online: è molto meglio ordinare la spezia intera essiccata piuttosto che già in polvere.
Puoi macinarla usando un apposito macinaspezie o un mortaio (meglio se di marmo). Se hai a disposizione il rizoma fresco, invece, prima di macinarlo devi farlo bollire in acqua per 45 minuti, togliere la parte esterna, tagliarlo in pezzi di circa 4-5 centimetri e poi lasciarlo essiccare in un luogo ventilato, ma lontano dalla luce del sole. Quando è completamente essiccato, duro e senza più tracce di umidità (deve passare almeno una settimana) è pronto per essere ridotto in polvere.

alcune buone norme. La prima è quella di affidarsi a marchi noti che garantiscano gli standard di produzione e conservazione. Diffidare di prodotti che sono commercializzati a prezzi eccessivamente bassi: gioverà dunque ricordarsi del fatto che le spezie in passato erano preziose come l'oro e che questo era dovuto alla difficoltà di produrle e alla bassa resa.

Più salutare

Macinare le spezie prima dell'uso ne mantiene le caratteristiche oganolettiche e salutari

conservare le spezie nel migliore dei modi, preservandone tutte le proprietà, è meglio usare contenitori di vetro a chiusura ermetica. Meglio evitare il cartone, che è troppo traspirante. Se le acquisti sfuse, travasale in un recipiente adatto il prima possibile. Conserva i contenitori in un luogo fresco (l'ideale sarebbe una temperatura di circa 15 °C) e asciutto, lontano dai fornelli o da altre fonti di calore.

LI ACQUISTI IN FARMACIA OPPURE IN ERBO

Integratori e olio per una versione concentrata

Da quando la scienza ha indagato e confermato le proprietà terapeutiche della "polvere dorata", sono state studiate modalità di assunzione e formulazioni più efficaci del semplice uso alimentare. Il primo passo è stato individuare i composti più benefici della pianta per isolarli e proporli in una versione maggiormente concentrata. In secondo luogo i ricercatori hanno osservato quali combinazioni tra sostanze potevano rendere la curcumina più facilmente assimilabile dall'organismo. Il risultato sono prodotti naturali che raddoppiano, se non triplicano, gli effetti benefici della curcuma. Quando ci si vuole affidare a questa spezia per prevenzione o cura, quindi, è possibile scegliere un integratore che la contenga, spesso in combinazioni che ne potenziano l'efficacia. Assicurati che il tuo stato di salute sia compatibile con il prodotto che acquisti e che si tratti di una formula farmaceutica di qualità. Se si tratta di estratto secco è importante che sia chiara la percentuale di curcumina presente. Grazie a questa standardizzazione è possibile sapere esattamente la quantità di principi attivi che l'integratore contiene.

Tutte le sue virtù racchiuse in capsule

Uno dei modi in cui è più facile assumere la curcuma, soprattutto in concentrazioni elevate che difficilmente si riuscirebbe a raggiungere con il solo uso alimentare, è l'estratto secco. La curcuma, o meglio i suoi principi attivi, vengono commercializzati in capsule, indicate soprattutto contro disturbi dell'apparato gastrointestinale, malattie epatiche non gravi, infiammazioni croniche, invecchiamento cellulare e patologie connesse. La si trova in estratto secco titolato in curcumina minimo 4% (Commissione E tedesca), la cui dose giornaliera va da 8 a 10 mg per chilo di peso corporeo, suddivisi in due somministrazioni preferibilmente lontano dai pasti.

***La posologia** varia comunque in base alla concentrazione del prodotto. Per contrastare le infiammazioni acute si prende in genere una dose leggermente maggiore, ma solo per periodi limitati. Per sfruttarne la potente azione antiage, bastano 1-2 capsule al giorno con un po' d'acqua. In alcuni negozi specializzati si trova anche la curcuma in forma liquida. Le dosi da assumere variano in base al sesso e allo stato di salute (patologia in atto oppure no), ma si parla in genere di 15-25 gocce preferibilmente lontano dai pasti con miele, zucchero oppure acqua.*

LA TINTURA MADRE

La fitoterapia, che si serve delle piante per la cura di diverse patologie, ha ampiamente fatto ricorso alla curcuma, servendosene come ingrediente per infusi e tisane, ma ricavandone anche una tintura madre, che mantiene inalterate le proprietà caratteristiche della radice. La tintura madre viene ottenuta attraverso un processo di macerazione a freddo, attraverso un solvente idroalcolico di un'opportuna gradazione, dalla radice fresca. Il suo livello di concentrazione è però inferiore rispetto a quello offerto dalle compresse di estratto secco standardizzato. La dose che viene generalmente consigliata è in media pari a 30 gocce, diluite in un bicchiere d'acqua, per 3 volte al giorno. Ovviamente la posologia può variare a seconda delle caratteristiche individuali o dell'intensità del disturbo che ci si propone di curare: per una prescrizione personalizzata è necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia.

In gocce

La tintura madre offre le proprietà della curcuma in gocce

L'OLIO ESSENZIALE

L'olio essenziale di curcuma puro si presenta come un liquido giallo intenso dall'odore fresco e speziato. Può derivare dalla specie Curcuma longa oppure dalla Curcuma zedoaria. È prima di tutto digestivo, antifermentativo, antibiotico, antibatterico e antivirale. Ha poi capacità antiossidanti, antinfiammatorie (utili anche contro la cellulite), detox ed epatoprotettrici. L'uso interno richiede la consulenza di un esperto. Ha effetto rivitalizzante sul corpo e sulla mente, dunque è indicato sia in caso di stress e astenia sia per rinforzare le difese immunitarie indebolite. Può anche essere applicato (diluito) direttamente sulla pelle: in questo caso spiana le rughe, regola il sebo e riaccende la cute spenta. Per il suo aroma viene utilizzato nella preparazione di profumi dal sentore orientale. L'olio essenziale di curcuma non è indicato in gravidanza e allattamento.

Per massaggi

L'olio essenziale di curcuma, non facilissimo da reperire, è usato anche per massaggi e impacchi

Ecco come potenziare la sua efficacia

Ci sono alcune combinazioni che sono in grado di aumentare la biodisponibilità della curcuma e quindi di farla assimilare meglio

A rendere la curcuma un prezioso alleato della salute è, come abbiamo avuto più volte modo di sottolineare, soprattutto la curcumina che contiene. Purtroppo, però, assimilarla non è facilissimo. Come hanno dimostrato diversi studi, nella spezia in polvere il principio attivo si trova in quantità non elevatissime (è circa il 3% del peso totale) e non ha una biodisponibilità elevata. Ciò significa che il nostro organismo non riesce a servirsi di tutta la curcumina che mangiamo, e così si corre il rischio di vederne espellere la maggior parte tramite feci e urina. Vi sono però degli alimenti che contengono sostanze che sono in grado di rendere la curcumina più disponibile per il nostro organismo e quindi maggiormente efficace. Diventa dunque una questione di abbinamenti. Se alcune di queste "accoppiate" non sono semplicissime da realizzare in cucina, soprattutto per una questione di matrimonio di sapori, sono state però sfruttate ad esempio nella composizione degli integratori. Un esempio è la bromelina dell'ananas, che aumenta sì l'assorbimento intestinale della curcumina, ma i due sapori non si sposano bene in cucina a meno di consumarli a debita distanza l'uno dall'altro o in piatti particolarmente esotici e originali. Ananas e curcuma si possono però trovare insieme in alcune capsule di estratto secco. Altri abbinamenti molto efficaci, invece, si possono creare facilmente anche nella cucina di casa. Ecco quali sono.

Con il pepe... la coppia per

L'efficacia della curcuma si moltiplica se è abbinata al pepe nero. La piperina contenuta nei grani, infatti, aumenta del 2000% la biodisponibilità della curcumina e fa sì che l'organismo ne assorba una quantità maggiore. Prima di aggiungere la spezia dorata a una pietanza dunque è sufficiente mischiarla a un pizzico di pepe macinato. Le due spezie tra l'altro

Insieme alla quercetina di tè, mele e sedano

Un altro alleato per incrementare la biodisponibilità della curcumina è la quercetina. È utile quindi associare la spezia, nelle tue ricette, a uno degli alimenti in cui ci sono buone quantità del flavonoide antiossidante: mela e uva nera (e quindi anche sidro, vino rosso e aceto), capperi, cipolla rossa, tè verde, mela, sedano e agrumi.

Con i grassi

Per assorbirla di più

La curcuma è una spezia liposolubile, cioè si scioglie nei grassi. Quando è "diluita" in questo modo il corpo fa meno fatica ad assorbirla. È quindi utile abbinarla a una fonte lipidica, come l'olio extravergine d'oliva (o un qualsiasi olio di origine vegetale) o il burro. Ma fonte di grassi sono anche l'avocado, i semi oleosi (noci, mandorle, semi di lino, di girasole o di zucca) o pesci come il salmone o il pesce azzurro.

fetta

si trovano già combinate nel curry, che è quindi un valido integratore alimentare. L'associazione curcumina-piperina è tra l'altro il segreto dell'efficacia potenziata di tanti integratori alimentari. Quando ne acquisti uno, assicurati che sia titolato in entrambi i principi attivi.

Attenzione al calore

Può danneggiare le sue proprietà

Il rizoma fresco può essere consumato anche crudo, mentre la spezia in polvere è spesso aggiunta mentre si cucina. È bene evitare però le cotture prolungate e a temperature elevate, che potrebbero danneggiare le sue proprietà. Meglio unirla poco prima di togliere le pietanze dal fuoco, oppure stemperarla in un poco di acqua solo leggermente calda.

AGGIUNGERLA AI PIATTI DI

Conosciuta, ma ancora

Il 20% non la utilizza quasi mai

Per un italiano su cinque la curcuma è davvero un ingrediente "straniero"

L'80% degli italiani riconosce alla curcuma proprietà curative, ma in pochi se ne sono serviti per problemi di salute

Non si può dire che sia una sconosciuta, ma neppure che sia ormai entrata a far parte stabilmente delle abitudini culinarie degli italiani. La curcuma è sicuramente una spezia nota ma, sebbene la maggior parte delle persone sia a conoscenza del fatto che fa davvero bene alla salute, non tutti la utilizzano in cucina e davvero pochi se ne servono come rimedio verde in grado di prevenire e, in alcuni casi, di curare i disturbi della salute. È questo quello che emerge dal sondaggio che abbiamo condotto attraverso il sito www.riza.it. In cucina se ne serve, anche se non di

CONTINUA A PAG. 28

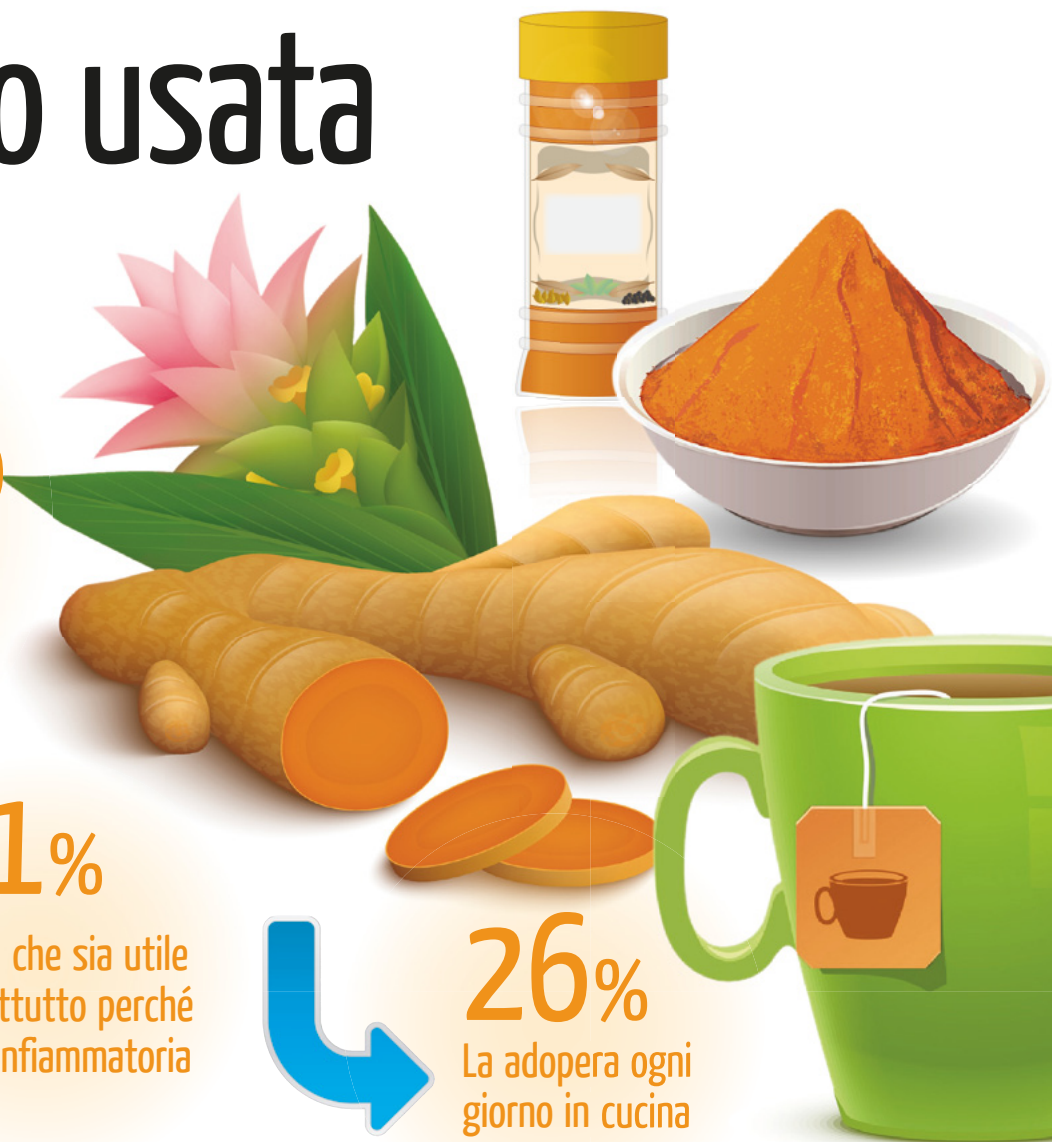
Fai uso di curcuma in cucina?

• Sì, ma non di frequente	54%
• Sì, ogni giorno	26%
• Praticamente mai	20%

non molto usata

79%
Ritiene che il modo migliore per usarla sia quello alimentare

51%
Pensa che sia utile soprattutto perché è antinfiammatoria

26%
La adopera ogni giorno in cucina

La consumi soprattutto perché…

• So che è utile alla prevenzione delle malattie	80%
• Mi piace sperimentare e provare cucine esotiche	10%
• Mi piace il sapore	10%

Quale organo o apparato beneficia di più dell'uso della curcuma?

• Apparato digerente (stomaco e intestino)	56%
• Apparato muscolo-scheletrico	15%
• Apparato circolatorio	14%
• Cervello e sistema nervoso	11%
• Apparato respiratorio	4%

Come integratore

Per il 15% il modo migliore per godere delle proprietà della curcuma è assumerla come estratto secco

SEGUE DA PAG. 26

frequente, il 54% dei nostri intervistati, ma ben un italiano su cinque ammette di non usarla praticamente mai; il 26% invece la adopera ogni giorno. Eppure ben l'80% è consapevole del fatto che questa spezia di origine indiana è utile alla prevenzione delle malattie e per questa ragione sarebbe il caso di consumarla spesso. Motivi di salute, quindi, molto più che di gusto: solo il 10% dichiara infatti di ricorrervi perché è attratto dal sapore che conferisce ai piatti, mentre il restante 10% afferma di servirsene perché ama sperimentare ai fornelli, soprattutto attingendo a tradizioni culinarie dal tocco esotico.

MEGLIO A TAVOLA CHE IN COMPRESSE

Comunque è proprio l'integrazione nella dieta a essere considerata la modalità migliore per godere delle sue virtù: ne è convinto il 79% di coloro che hanno accettato di rispondere alle nostre domande. Il 15% ritiene invece che sia più efficace assumere la curcuma in compresse di estratto secco, che mettono a disposizione una maggior concentrazione di principi attivi, mentre soltanto il 6% la preferisce sotto forma di tisana. Ma qual è la ragione per cui è così importante questa spezia? Più della metà dei nostri lettori la ritiene un efficace antinfiammatorio (51%), mentre il 36% la considera un'arma in più nei confronti dei radicali liberi e dello stress ossidativo

L'hai mai utilizzata come rimedio curativo?

• Praticamente mai	57%
• Sì, ma non di frequente	22%
• Praticamente mai	21%

QUESTA SPEZIA È SOPRATTUTTO L'APPARATO DIGERENTE

che comportano. Soltanto il 9% la ritiene utile come digestivo e il 4% la considera un prezioso rimedio antidolorifico. In realtà, come si diceva, sono davvero pochi coloro che hanno pensato alla curcuma come a una soluzione per i propri problemi di salute. Nonostante vi siano sempre più studi e ricerche scientifiche che ne mettono alla prova l'utilità anche come cura, il 57% di quanti hanno risposto al nostro sondaggio non ha praticamente mai utilizzato la spezia con questa finalità. Sono invece più o meno identiche le percentuali di coloro che se ne sono serviti spesso (21%) oppure non di frequente (22%).

BENEFICA PER STOMACO E INTESTINO

Ma per quale organo o apparato la curcuma farebbe meglio? Gli italiani sembrano avere pochi dubbi in proposito. La maggioranza, pari al 56%, ritiene che a trarre vantaggio dal consumo di curcuma sia soprattutto l'apparato digerente, stomaco e intestino in primis. Decisamente inferiore il numero di coloro che considera la curcuma preziosa soprattutto per l'apparato muscolo-scheletrico e, anche se di poco, ancor più ristretto il numero di quanti pensano che la spezia sia una preziosa alleata soprattutto per il sangue e l'apparato circolatorio nel suo complesso. Soltanto l'11% poi la considera utile per il mantenimento delle facoltà cognitive e il buon funzionamento di cervello e sistema nervoso.

Quali ritieni siano le sue proprietà più importanti?

• È antinfiammatoria	51%
• È antiossidante	36%
• È digestiva	9%
• È antidolorifica	4%

Sperimentare
È la curiosità di provare nuovi sapori e cucine etniche ad aver spinto il 10% dei nostri lettori a provare la curcuma

In quale forma ritieni possa essere più efficace per la salute?

• Usata quotidianamente sui cibi	79%
• In compresse, come estratto secco	15%
• In forma di tisana	6%

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

VIA LE TOSSINE E PERDI PESO

Un programma studiato per favorire la depurazione dell'organismo e smaltire le scorie che fanno ingrassare. Tutti gli alimenti, i consigli e i rimedi per spazzare via le tossine e i chili di troppo.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 gennaio 2016

TUTTI I SEGRETI PER "BRUCIARE" PIÙ CALORIE

Tanti suggerimenti efficaci per risvegliare il metabolismo, il motore "bruciagrassi" del nostro corpo. Così il cibo viene convertito in energia, consumi più calorie ed elimini il sovrappeso.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 gennaio 2016

I FITOESTROGENI: ALLEATI NELLA MENOPAUSA

Gli ormoni vegetali nel nostro corpo "imitano" gli estrogeni naturali. Nel libro spieghiamo quali sono, come agiscono e come usarli per alleviare i disturbi dovuti agli squilibri ormonali della menopausa.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 gennaio 2016

I "TESORI" RICAVATI DAL LAVORO DELLE API

Miele, propoli, pappa reale e polline sono sostanze dotate di prodigiose qualità. Le illustriamo in questo libro, spiegando concretamente come farne il miglior uso per curare la propria salute e la bellezza.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 gennaio 2016

COME SFRUTTARE LE CAPACITÀ DELLA MENTE

Il cervello è uno strumento prodigioso. Per sfruttare tutte le sue potenzialità eliminiamo i pesi mentali inutili e usiamo i mezzi naturali che stimolano le nostre abilità cognitive.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 febbraio 2016

PER REALIZZARTI SEGUI LA TUA STRADA

I falsi miti e i modelli esteriori ci distolgono dal vero obiettivo della nostra vita: realizzare la nostra unicità. Guarda solamente dentro di te e troverai l'equilibrio che ti farà da guida ogni giorno.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 febbraio 2016

DUE ALLEATI INDISPENSABILI

Il tè, in particolare quello verde, è dotato di virtù prodigiose per la salute; la cannella è tra le spezie più utili al nostro corpo; assunti insieme sono ancora più efficaci.
In edicola da solo dal 12 febbraio 2016

PERDI PESO CON GLI ALIMENTI VERDI

Tutte le indicazioni per seguire un'alimentazione vegetariana che depura l'organismo, mantiene in salute e fa anche perdere peso.
In edicola da solo dal 13 febbraio 2016

NOVITÀ: L'ABBINATA VINCENTE

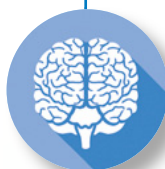
In edicola insieme dal 12 febbraio 2016

RIZA Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961 o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

La polvere d'oro che sa curare ogni disturbo

Potremmo considerarla una vera e propria farmacia: è davvero un elisir di lunga vita

Preziosa per ogni organo

Cervello

Vuoi avere cervello e neuroni sempre giovani? Allora porta in tavola spesso la curcuma. Questa spezia protegge dall'invecchiamento le cellule cerebrali e molte studi la stanno prendendo in considerazione nella ricerca di una cura per patogie come Parkinson e Alzheimer.

Vedi pag. 36

Circolazione

Riduce il rischio di ictus e infarto, mentre le sue proprietà antiossidanti contrastano la formazione delle placche aterosclerotiche. In più abbassa il colesterolo e la glicemia. Impossibile fare a meno della curcuma se si desidera un cuore e un apparato circolatorio davvero in forma.

Vedi pag. 40

Stomaco e intestino

Contro le infiammazioni che possono affliggere la mucosa che riveste l'apparato gastrointestinale la curcuma è davvero efficace. Assunta come integratore o aggiunta ai piatti rappresenta un valido aiuto contro disturbi che vanno dal colon irritabile alla semplice cattiva digestione.

Vedi pag. 44

Fegato

Uno degli utilizzi più antichi e tradizionali della curcuma è a vantaggio del fegato. Essa possiede straordinarie virtù depurative di cui beneficia questa ghiandola che è chiamata a ripulire il nostro organismo da grassi, veleni e sostanze tossiche provenienti dal cibo e dall'ambiente in cui viviamo.

Vedi pag. 50

Sistema immunitario

A sostegno delle nostre naturali difese immunitarie, la curcuma aiuta a difenderci dall'attacco di virus e batteri. Si tratta di una soluzione verde per corazzarci nei confronti di mali di stagione o raffreddori. Associata ad esempio al miele può essere considerata un autentico antibiotico naturale.

Vedi pag. 58

Articolazioni

Contrastare il dolore che può colpire le articolazioni, favorire la rigenerazione dei tessuti e la mobilità: a tutto questo può contribuire la curcuma. Un modo semplice per farne scorta? Il latte dorato, un rimedio antico utilizzato dai maestri di yoga per migliorare la flessibilità articolare.

Vedi pag. 54

Occhi

La vista è uno dei sensi più preziosi. Consumare ogni giorno cibi arricchiti con lo zafferano d'Oriente previene le infiammazioni oculari e conserva la corretta funzionalità degli occhi.

Vedi pag. 66

Pelle

Ha capacità di inibire le molecole infiammatorie, di favorire la rigenerazione cellulare e di accelerare i processi di rimarginazione: già utilizzata dalla medicina ayurvedica con questo scopo, la curcuma è utile contro acne, eruzioni cutanee, micosi e disturbi come la psoriasi.

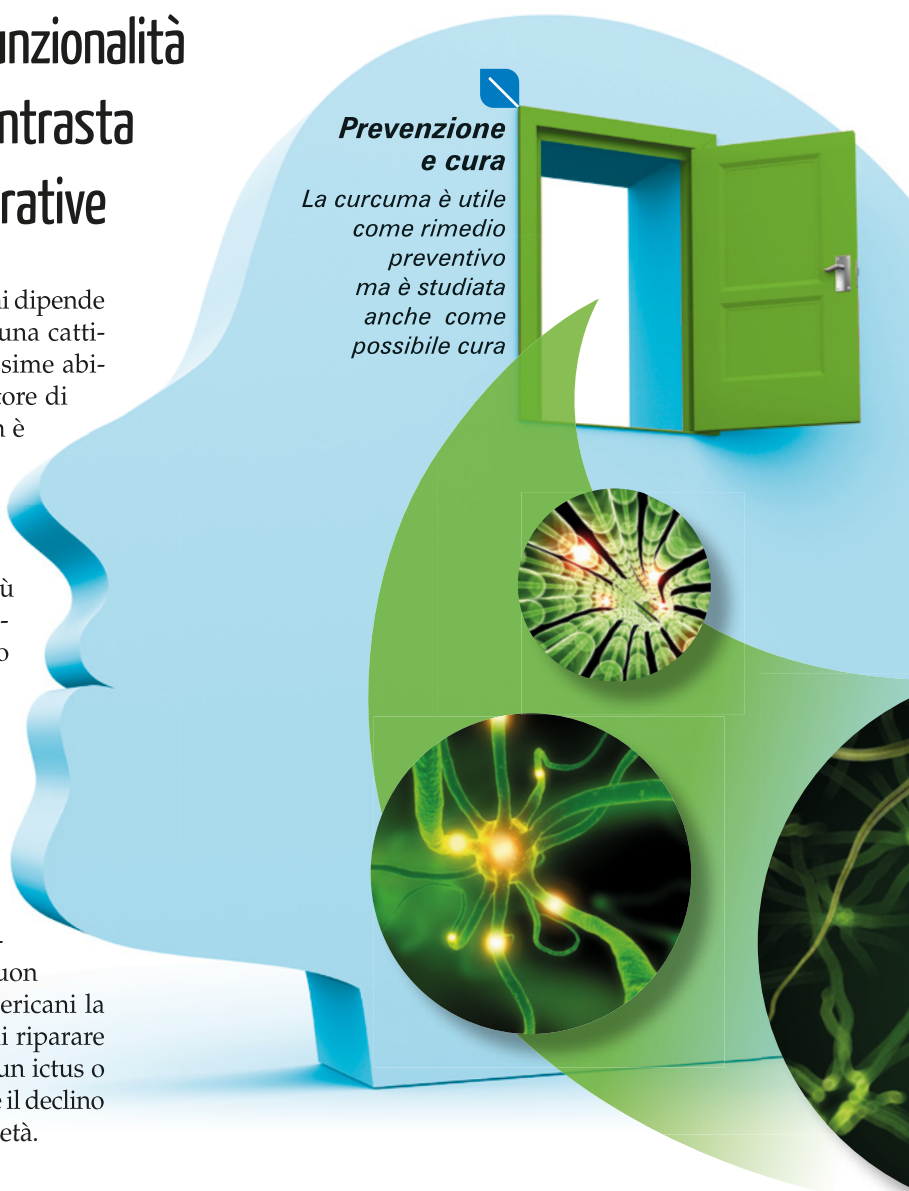
Vedi pag. 62

È la tua alleata per avere neuroni sempre giovani

La curcuma favorisce la funzionalità del sistema nervoso e contrasta le patologie neurodegenerative

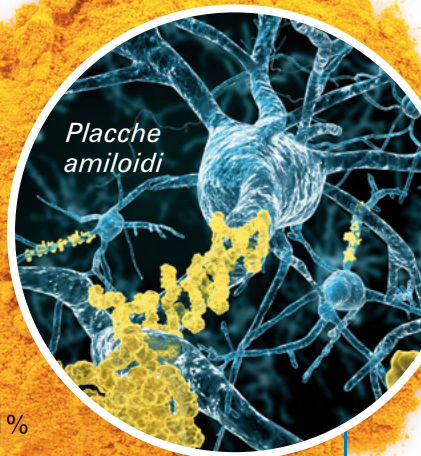
Il benessere del cervello e delle sue funzioni dipende anche da quello che mangiamo. Infatti una cattiva alimentazione, associata ad altre pessime abitudini come sedentarietà e fumo, è un fattore di rischio per diverse patologie croniche. Non è una novità: già da diversi anni gli esperti hanno dimostrato come alla dieta mediterranea (ricca di pesce, verdure e cereali) sia associato un ridotto rischio di malattie neurodegenerative. Anche la curcuma, più tipica della cucina orientale, è da annoverare nella lista degli alimenti che svolgono un'azione neuroprotettiva. Le potenzialità della spezia a favore del sistema nervoso sono state oggetto di svariate ricerche. Tra le più recenti una condotta nel 2015 da un gruppo di ricercatori dell'Università della California, guidati da Fernando Gomez-Pinilla. L'effetto benefico è ancora una volta merito della curcumina: avendo forti proprietà antiossidanti, il principio attivo mantiene giovani i neuroni e ne favorisce il buon funzionamento. Secondo gli scienziati americani la curcuma è utilissima sia quando si tratta di riparare i danni causati da lesioni e malattie, come un ictus o un'ischemia, sia quando si tratta di prevenire il declino cognitivo e la perdita di memoria legati all'età.

Prevenzione e cura

La curcuma è utile come rimedio preventivo ma è studiata anche come possibile cura

Una speranza contro l'Alzheimer

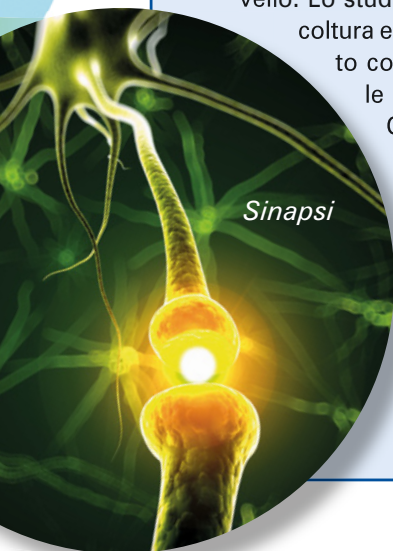
Agisce contro l'accumulo delle proteine che causano la malattia

Le virtù della curcuma potrebbero rallentare o bloccare il decorso dell'Alzheimer? Per ora i risultati sono insufficienti per una risposta definitiva, ma alcune ricerche fanno ben sperare. L'Alzheimer è un processo degenerativo che pregiudica progressivamente la funzionalità delle cellule cerebrali. La causa è l'accumulo di particolari proteine che formano placche che alterano le comunicazioni fra i neuroni. La malattia è in costante crescita: in Europa si registrano 2,5 casi su 1000 sotto i 69 anni, 9 casi su 1000 sotto i 79 e 40,2 casi su 1000 sotto gli 89. In India invece colpisce meno dell'1% della popolazione.
Alcuni esperti attribuiscono questo dato eccezionale al costante consumo di curcuma. Studi condotti su animali, in effetti, hanno già suggerito che la curcumina rallenterebbe il danno ossidativo ai neuroni e ridurrebbe i livelli di metalli tossici nel cervello che favoriscono l'insorgere della malattia. Inoltre il principio attivo contrasterebbe l'aggregazione dell'amiloide A, una proteina che di norma viene demolita ed espulsa dal cervello sano, ma che nel morbo di Alzheimer diventa spessa e causa il blocco dell'attività neuronale.

Placche amiloidi

Contiene turmerone

Promuove la moltiplicazione delle staminali cerebrali

Mentre gli effetti antiossidanti e antinfiammatori della curcumina sono ormai noti, un gruppo di ricercatori tedeschi ha indagato le proprietà di un altro principio attivo della curcuma, il turmerone, scoprendo che esso svolge un ruolo importantissimo per la salute del sistema nervoso. La scoperta è stata fatta dell'Istituto di Neuroscienze e Medicina di Jülich. Secondo i ricercatori il turmerone sarebbe in grado di stimolare la proliferazione delle cellule staminali del cervello. Lo studio è stato condotto su cellule di topi in coltura e poi in vivo: dopo tre giorni di trattamento con diverse concentrazioni di turmerone le staminali erano aumentate del 50-80%. Queste cellule svolgono un importante ruolo di autoriparazione nel cervello. Per questo la scoperta è così importante: dopo ulteriori studi, il turmerone della curcuma potrebbe diventare una terapia valida per recuperare le funzioni cerebrali dopo o durante una malattia neurodegenerativa o un ictus. Ma è una novità fondamentale anche dal punto di vista della prevenzione.

Sinapsi

Parkinson

Efficace poiché riduce la morte cellulare

L'effetto antiossidante della curcumina la rende un'alleata anche contro il Parkinson. La malattia causa la morte dei neuroni che producono dopamina, neurotrasmettitore che mette in comunicazione sistema nervoso centrale e muscoli. Una ricerca della Johns Hopkins University ha ricostruito in laboratorio un modello di sistema nervoso affetto da Parkinson: il 50% delle cellule cerebrali morivano. Provando a utilizzare curcumina, la morte cellulare era ridotta del 19%. Una ricerca del 2014 della Shandong University of Technology (Cina), ha invece elencato le potenzialità farmacologiche della curcumina contro il Parkinson già sostenute da evidenze scientifiche: il componente neutralizza il danno ossidativo e l'infiammazione, previene l'aggregazione della proteina alfa-sinucleina (che distrugge le cellule nervose), inibisce gli enzimi che fanno progredire la malattia.

La ricetta antiage per la memoria? Associa curcuma e Omega 3

Uno dei motivi per cui la dieta mediterranea abbassa il rischio di malattie neurodegenerative è l'alta presenza di Omega 3. Una carenza di questi acidi grassi buoni è collegata ad una minore plasticità dei neuroni, cioè ad una minore capacità di instaurare nuove sinapsi, e può causare una serie di disordini cognitivi. Abbinare i cibi che contengono questa preziosa sostanza alla curcuma, un altro ingrediente che, come abbiamo visto, protegge e rinforza le funzioni cerebrali, moltiplica i benefici a vantaggio del sistema nervoso.

SI COMPLETANO A VICENDA

Secondo un recente studio dell'Università della California, infatti, la curcumina si completa grazie all'azione dell'acido docosaesaenoico (DHA), un grasso della serie Omega 3 che si trova soprattutto nei pesci oceanici di acque fredde ma anche nel latte materno. Il principio attivo della curcuma accresce la sintesi di DHA a partire dal suo precursore, l'acido alfalinoleico (che si trova in noci e semi di lino e canapa) e aumenta i livelli degli enzimi coinvolti nell'assorbimento del prezioso acido grasso nel cervello e nel fegato. Questa scoperta è una buona notizia soprattutto per vegani e vegetariani, che non hanno la possibilità di consumare direttamente fonti di acido docosaesaenoico (pesce, ma in misura minore anche carne e uova). L'organismo umano infatti converte naturalmente l'acido alfalinoleico in DHA e altri acidi grassi essenziali a catena lunga, ma il meccanismo non è sempre rapido ed efficace: grazie alla curcumina, invece, risulta potenziato.

Integratori già completi

Alcuni integratori hanno tra gli ingredienti tanto gli Omega 3 quanto l'estratto di curcuma

Li puoi trovare insieme in capsule

Assumere Omega 3 e curcuma insieme favorisce le funzioni cognitive, sia per l'azione diretta della curcumina, sia perché questa aumenta la disponibilità di Omega. Le due sostanze si trovano già abbinate in alcuni integratori in capsule, titolati per contrastare i processi di ossidazione e invecchiamento. Leggendo gli ingredienti devi assicurarti della presenza di acidi grassi Omega 3 EPA o DHA e curcumina. ***La posologia** è in genere di una capsula al giorno, poco prima del pasto.*

Tutti e due nel piatto

Per una mente sempre in forma

Molto semplice è l'abbinamento di curcuma e Omega 3 in cucina: basta aggiungere la spezia a qualunque ricetta a base di pesce. Se la curcuma favorisce il mantenimento delle facoltà cognitive, il pesce aiuta la memoria, come suggerito anche da uno studio della Facoltà di Medicina dell'Università di Pittsburgh che consiglia di portarlo in tavola una o due volte a settimana. Puoi, ad esempio, preparare un'orata o un branzino alla curcuma. Ecco la ricetta per 4 persone: pulisci il pesce, lasciandolo intero; intanto scalda il forno a 180 °C. Frulla 2 peperoni verdi freschi, 2 cm circa di radice di zenzero grattugiata, una generosa macinata di pepe nero (necessario all'assimilazione della curcuma), due cucchiai di curcuma, sale e il succo di un limone. Spennella il composto all'esterno e all'interno del pesce e inforna per 25 minuti.

Altre applicazioni

Un aiuto in più contro ansia e depressione

La curcuma sarebbe utile anche contro i disturbi dell'umore. Uno studio del Dipartimento di Farmacologia del Government Medical College di Bhavnagar (India) sostiene che l'ingrediente attivo della spezia sia efficace anche contro la depressione. I ricercatori hanno preso in esame 60 pazienti con disturbo depressivo e per sei settimane hanno somministrato loro fluoxetina, un farmaco specifico, curcumina o entrambi. Al termine dello studio in tutti i pazienti si registravano miglioramenti. L'efficacia della curcumina, hanno concluso gli scienziati, potrebbe essere dunque paragonabile a quella di alcuni farmaci antidepressivi, con la differenza che il principio attivo della spezia è meglio tollerato. E anche su questo fronte l'associazione con gli Omega 3 è benefica. Bassi livelli di Omega 3, e in particolare di DHA, sono collegati a un aumento dei fenomeni d'ansia e dei disturbi dell'umore.

Semplicissimo da preparare

Pesce e curcuma: un modo facile per prenderti cura della tua mente anche a tavola

Uno scudo contro infarto e aterosclerosi

La curcuma fa diminuire il rischio di soffrire di patologie cardiovascolari

Le proprietà della curcuma interessano anche cuore e apparato cardiocircolatorio. Mentre approfondiva la correlazione tra la curcumina e la terapia contro il cancro al MD Anderson Cancer Center di Houston, Texas, lo studioso Bharat Aggarwal ha osservato che questo principio attivo controlla l'infiammazione che si sviluppa in molte malattie, tra cui quelle cardiache. La curcuma si è dimostrata protettiva nei confronti dello sviluppo dei rischi cardiovascolari da "dieta sregolata", probabilmente grazie alla sua ricchezza in antiossidanti e alla sua azione regolatoria dell'NF-kB, molecola coinvolta nella risposta delle cellule allo stress. Da un'altra ricerca si è potuto constatare che la curcumina ha la capacità di migliorare e proteggere la funzionalità dell'endotelio, il tessuto che riveste la superficie interna dei vasi sanguigni, dei vasi linfatici e del cuore ed è uno dei principali regolatori della funzionalità cardiovascolare. L'assunzione di curcumina si è dimostrata efficace addirittura come l'esercizio intenso di resistenza a mantenere intatta la funzionalità di questo tessuto: nell'ottobre

CONTINUA A PAG. 42

Effetti più rapidi con l'integratore

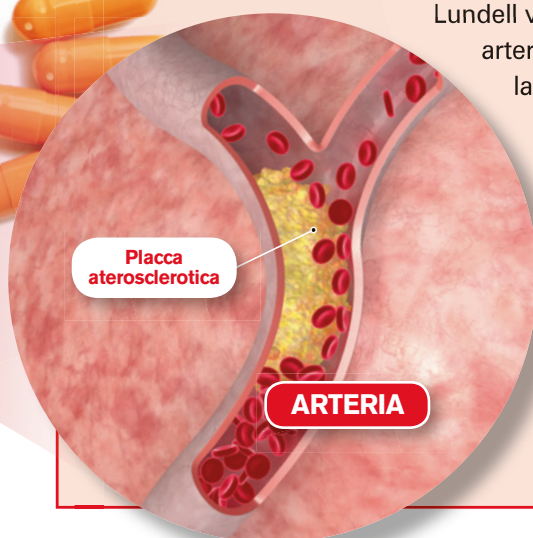
Per godere dei benefici della curcuma a favore del cuore, oltre a utilizzare la curcuma nella dieta, è possibile ricorrere a un integratore alimentare che contiene l'estratto di rizoma di curcuma standardizzato al 93% in curcuminoidi.
***In genere se ne prendono** 1-2 capsule al giorno, ai pasti.*

Nelle arterie

Contrasta la formazione di placche

L'aterosclerosi è una patologia che origina dalla presenza di ateromi, ovvero placche di materiale lipidico che arrivano a ridurre o addirittura ad ostruire il calibro delle arterie. Legata a livelli di colesterolo LDL elevati, è uno dei più rilevanti fattori di rischio cardiovascolare. Alla base di questa patologia, come per le altre malattie del cuore, c'è l'infiammazione, come ha scoperto il cardiochirurgo dottor Dwight Lundell visualizzando le pareti interne delle arterie che diventano permeabili e lasciano passare il materiale grasso che, accumulandosi, restringe i vasi sanguigni. Le notevoli proprietà antinfiammatorie della curcuma possono aiutare a contrastare questi meccanismi, mentre le sue proprietà antiossidanti evitano che i grassi presenti nel sangue si ossidino, diventando uno stimolo irritativo per le pareti arteriose.

Placca aterosclerotica

ARTERIA

Protegge il cuore

Migliora pressione e fluidità del sangue

La curcuma, dunque, fa bene anche al cuore: uno studio condotto tra il 2009 e il 2011 in Thailandia dalla Chiang Mai University presso la University Hospital su pazienti con un'operazione di bypass cardiaci, guidato dal dr. Wanwarang Wongcharoen, ha evidenziato che il consumo regolare di curcuma aiuta a ridurre il colesterolo cattivo e la pressione alta, stimola la circolazione sanguigna e previene la coagulazione del sangue, agendo così in modo significativo su una vasta serie di fattori di rischio che possono portare al verificarsi dell'infarto. I risultati sono stati pubblicati nel Journal of Cardiology. Ma la curcuma è efficace anche nel caso in cui un evento cardiovascolare si sia già verificato o ci sia la necessità di intervenire con un'operazione chirurgica. Lo studio ha infatti documentato che la somministrazione, tre giorni prima e cinque giorni dopo l'intervento, di pillole contenenti curcumina quattro volte al giorno, ha determinato nel 65% dei pazienti una riduzione del rischio di attacchi post-operatori al cuore e ha fatto registrare livelli significativamente più bassi di infiammazione e dei marcatori dello stress ossidativo nel sangue. Secondo altre ricerche, la curcuma sarebbe anche in grado di prevenire l'angina pectoris, causata dalla cattiva circolazione del sangue, e uno studio sperimentale condotto in Cina ha rilevato come la spezia abbia ridotto l'estensione della lesione cardiaca su animali affetti da danni cardiaci di natura vascolare.

E in più abbassa colesterolo e glice

SEGUE DA PAG. 40

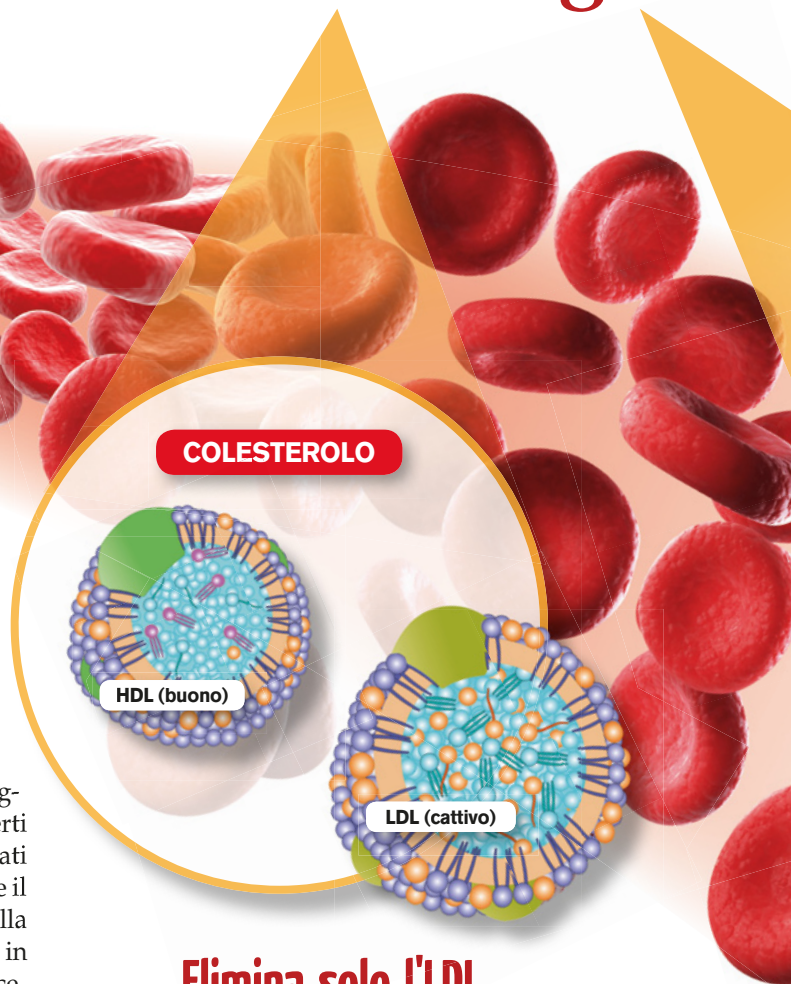
del 2012, uno studio evidenziava i benefici della curcumina sull'endotelio delle donne in menopausa: le donne a cui questa sostanza fu aggiunta nella dieta per otto settimane ottennero gli stessi benefici di quelle che ogni giorno svolgevano del moderato esercizio fisico aerobico. Un'ottima notizia dunque, anche se non andrebbe letta come un invito a restare sul divano.

CONTRO I DANNI DELL'ICTUS

La curcuma e, ancora una volta, la curcumina, è stata oggetto di un'altra ricerca da parte di un gruppo di esperti del Cedars-Sinai Medical Center di Los Angeles guidati dal professor Paul Lapchak. La conclusione è stata che il principio attivo, insieme ad altri elementi presenti nella curcuma come l'ar-turmerone e il beta-turmerone, è in grado di prevenire lesioni e altri danni alle arterie cerebrali, oltre a ripristinare la produzione di energia da parte delle cellule, mantenere corretti i livelli di enzimi antiossidanti protettivi del cervello e riparare dai danni cerebrali causati da radicali liberi e infiammazione. La curcumina sarebbe quindi in grado di prevenire l'ictus, proprio per l'azione sulle arterie e in generale sui vasi sanguigni. È inoltre documentato che la curcuma agisce sulla modulazione della pressione arteriosa e sui suoi effetti negativi sulla parete dei vasi: chi assume curcuma registra un minor tasso di aneurismi dell'aorta addominale e una migliore funzione endoteliale. In generale, inoltre, l'oro giallo dell'India non sembra presentare alcuna significativa interferenza farmacologica, un aspetto che rende questo rimedio particolarmente promettente.

COLESTEROLO

HDL (buono)

LDL (cattivo)

Elimina solo l'LDL

Scioglie i grassi più perico

Tra le tante proprietà della curcuma, compare anche quella di purificare il sangue: questa spezia impedisce l'indurimento delle arterie abbassando il colesterolo cattivo e inibendo l'ossidazione dei grassi. Il meccanismo parte dal fegato: la curcumina sembrerebbe agire favorendo l'escrezione delle lipoproteine a bassa densità (LDL), ovvero quelle adibite al trasporto del colesterolo dal fegato ai tessuti periferici. Inoltre stimola questo organo a produrre più

mia

La coppia pulisci-arterie

Curcuma e succo di açai

La curcuma, già da sola, è molto efficace, ma è possibile potenziarne ulteriormente il valore protettivo, affiancandola ad altre sostanze che ne completino e ne aumentino i benefici. Scegli ad esempio delle bacche rosse che per il loro contenuto di antociani concorrono a diminuire l'ossidazione dei grassi nel sangue, riducendo così gli stimoli irritativi per le arterie. Puoi preparare così una bevanda estremamente salutare. Diluisci un misurino di succo puro di açai in un bicchiere d'acqua o prendi un succo di mirtilli puro. Aggiungi al succo scelto un cucchiaino di curcuma, un pizzico di pepe, stemperando le spezie per bene. Mescola e bevi prima che la polvere si depositi sul fondo.

losi

bile, contribuendo a eliminare il colesterolo in eccesso. Gli studi rivelano che questo effetto protettivo avviene anche a dosi minime di assunzione di curcumina, l'importante è la costanza: usa la curcuma in cucina, aggiungendola alle pietanze (anche sotto forma di curry) come insegna la tradizione orientale. Anche in questo caso, per un'assunzione più concentrata è possibile ricorrere a un integratore.

Regola gli zuccheri

Così previene anche il diabete

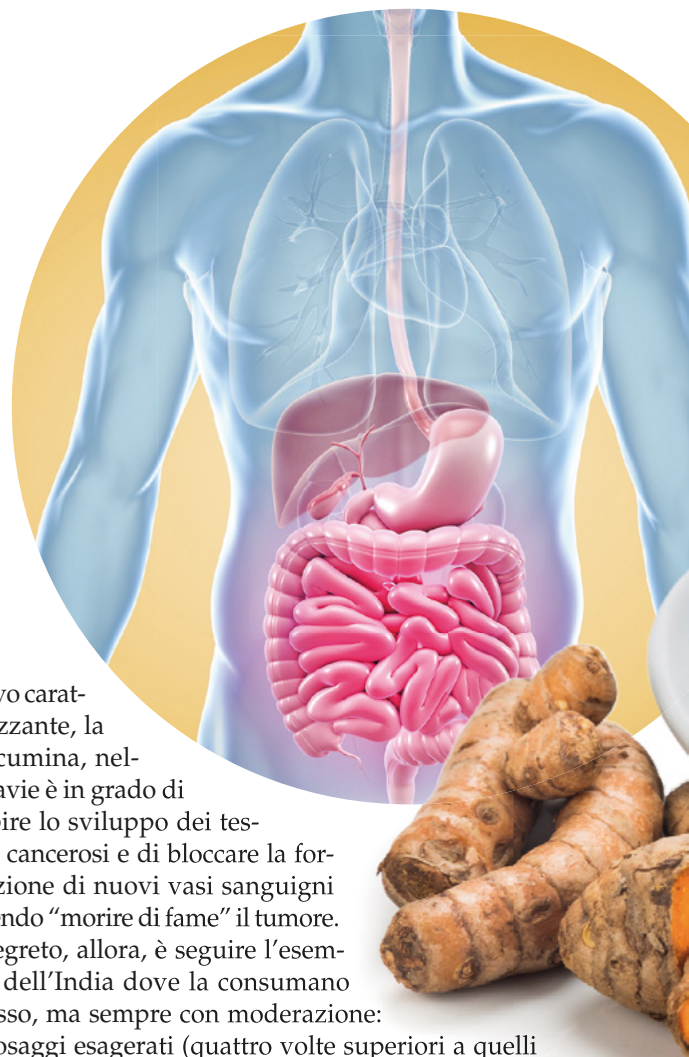
Un altro importante effetto della curcuma è l'efficacia nel controllo del metabolismo degli zuccheri e quindi nel mantenere regolari i livelli di glicemia nel sangue. La curcuma e i suoi derivati potrebbero avere effetti antinfiammatori anche sulle beta-cellule del pancreas, quelle che rilasciano l'insulina, l'ormone in grado di regolare i livelli ematici di zuccheri. Uno studio italiano ha evidenziato come alcuni soggetti affetti da obesità e diabete (anch'esse patologie con una forte componente infiammatoria) mostrino miglioramenti significativi dei parametri di controllo della malattia dopo una dieta corretta e la somministrazione di 300 mg di curcumina. Una ricerca pubblicata sulla rivista Diabetes Care e condotta da alcuni ricercatori dell'Università di Srinakharinwirot (Thailandia) ha analizzato 240 adulti con le caratteristiche di pre-diabete: per 9 mesi a 124 pazienti sono stati somministrati 250 milligrammi al giorno di curcuminoidi, ai restanti 116 un placebo. Alla fine, nel gruppo che aveva assunto la curcuma nessun paziente aveva sviluppato il diabete di tipo 2, mentre nel gruppo sottoposto a placebo 19 adulti si erano poi ammalati di diabete di tipo 2.

Disinfiamma le mucose di tutto l'apparato digeren

La curcuma favorisce il benessere delle pareti di stomaco e intestino e in più ti aiuta a digerire meglio

Nella medicina tradizionale di molte aree del mondo, la curcuma è usata da sempre per contrastare i disturbi dell'apparato gastrointestinale, soprattutto quelli legati alla digestione. Gli studi clinici successivi hanno effettivamente confermato la capacità dei curcuminoidi di aumentare il flusso della bile e di migliorare la funzionalità gastrica. Anche la German Commission E, un organismo di esperti che valuta l'efficacia delle erbe medicinali, ha preso positivamente in considerazione gli effetti eupeptici della spezia.

NE BASTA UNA MODESTA QUANTITÀ

Ma non si tratta solo di buona digestione: c'è molto di più. La curcumina accelera i processi di guarigione delle mucose di stomaco e intestino ed è un valido strumento di prevenzione contro tante malattie a carico dei due organi. Il principio attivo della spezia infatti abbassa il rischio di infiammazioni e neutralizza i radicali liberi, la cui azione prolungata può provocare patologie croniche e gravi. L'apparato gastrointestinale è inoltre tra i più sensibili agli effetti anti-cancro della curcuma. Molti studi (condotti per ora solo sugli animali) sono stati dedicati a questo argomento. I tumori a stomaco e colon sono tra i più diffusi in Occidente e invece hanno un'incidenza bassissima in India e dintorni. Secondo diversi ricercatori il dato si spiega anche con l'alto consumo di curcuma. Il suo principio attivo caratterizzante, la curcumina, nelle cavie è in grado di inibire lo sviluppo dei tessuti cancerosi e di bloccare la formazione di nuovi vasi sanguigni facendo "morire di fame" il tumore. Il segreto, allora, è seguire l'esempio dell'India dove la consumano spesso, ma sempre con moderazione: a dosaggi esagerati (quattro volte superiori a quelli consigliati che sono, lo ricordiamo, di due cucchiaini da tè al giorno, non colmi) i sintomi gastrointestinali non troverebbero alcun beneficio, anzi.

Disinfetta anche la cavità orale

Una buona digestione inizia dalla bocca. È vero non solo perché masticare bene favorisce il lavoro dell'apparato digerente, ma anche perché nella cavità orale si nasconde una miriade di batteri che, tramite la saliva, possono raggiungere lo stomaco e comprometterne la funzionalità, causando magari irritazioni e disturbi. La curcuma favorisce il benessere delle mucose gastriche anche perché disinfetta la bocca. Lo ha dimostrato uno studio indiano del 2014 secondo cui basta una piccola dose di curcumina in gel applicata su gengive e denti per inibire la crescita dei batteri orali che caratterizzano la parodontite, un'infiammazione e un'infezione a carico dei denti.

te

Pesantezza addio

La curcuma aumenta la capacità dello stomaco di scomporre e quindi digerire i cibi che mangiamo

I risciacqui contro i batteri

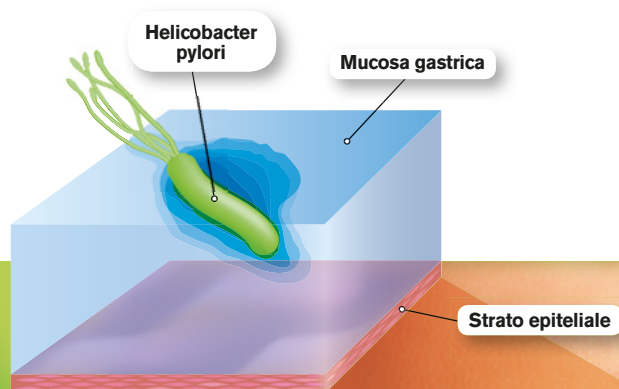
Per prevenire placca e gengiviti, può essere utile fare risciacqui a base di curcuma una volta al mese. Basta aggiungere un pizzico di sale (disinfettante) e un pizzico della spezia in polvere a un bicchiere di acqua tiepida: miscela e dopo il risciacquo, sputa. Uno studio indiano del 2011 ha sperimentato questo trattamento (10 mg di estratto di curcumina in 100 ml di acqua distillata) su 100 soggetti selezionati casualmente, concludendo che il composto speziato è efficace quanto il glutinato di clorexidina, un potente disinfettante antibatterico usato nei collutori. Ricorda però che la curcumina ha un alto potere colorante, dunque dopo il risciacquo, per eliminare eventuali macchie gialle, lava nuovamente i denti.

Per il dopo pranzo

La tisana "riscaldante"

L'effetto digestivo della curcuma è dovuto al suo potere riscaldante. Secondo la medicina ayurvedica una corretta metabolizzazione dei cibi è possibile solo grazie a un fuoco digestivo che sia in grado di scomporre gli alimenti, rendendoli adatti a essere trasformati in energia. Se questo fuoco è troppo fievole, ecco comparire i disturbi.

Fai così: *prepara o fatti confezionare dall'erborista un mix con 30 g di malva (protegge dal reflusso), 40 g di tarassaco (aumenta il flusso di bile) e 30 g di radice di curcuma. Fai bollire un pentolino d'acqua e aggiungi un cucchiaino di erbe. Tieni sul fuoco per altri due minuti, poi spegni e lascia in infusione per 6-8 minuti. Filtra e bevi dopo i pasti.*

VIENE FAVORITA LA FORMAZIONE DI NUOVI

Rigenera i tessuti ga

Cicatrizzante

La curcuma ha un'azione cicatrizzante che risulta utile per le pareti dello stomaco

L'ulcera è una lesione della mucosa dello stomaco o del duodeno, che nei casi gravi diventa una vera e propria perforazione. Essa si instaura come conseguenza di uno squilibro tra fattori aggressivi e fattori difensivi. Tra i primi, per esempio, vi è un'infezione da parte di un batterio, l'Helicobacter pylori. L'ulcera è, di fatto, una lesione della mucosa dello stomaco ed è strettamente collegata a una condizione infiammatoria che indebolisce le mucose gastriche, rendendole "attaccabili" dai succhi gastrici. La curcuma si rivela utile dal momento che è in grado di spegnere le infiammazioni. In uno studio del Chitwan Medical College di Bharatpur (Nepal), inoltre, si sostiene che la curcumina favorisca la formazione di nuovi strati di cellule nei tessuti lesionati dall'ulcera. La spezia non va però consumata nella fase acuta della malattia.

Lo studio

Blocca la crescita dell'

La curcumina è preziosa per lo stomaco soprattutto perché inibisce la crescita dell'Helicobacter pylori, un batterio che vive sotto la mucosa della parte inferiore dell'organo. Due persone su tre ne sono "portatori sani" ma, a certe condizioni, questo microrganismo può moltiplicarsi e indurre una reazione infiammatoria che può lesionare la mucosa gastrica oppure aprire la strada a patolo-

strici che si sono lesionati

È gastroprotettiva

Sempre secondo i ricercatori nepalesi del Chitwan Medical College, l'80% dei casi di ulcera gastrica potrebbe essere causato dall'uso massiccio di farmaci antinfiammatori non steroidei (i Fans). Che sia effettivamente provocata dall'abuso di questi farmaci o da altri fattori, la curcuma si è comunque dimostrata in grado di prevenire gastriti e ulcera. Le virtù gastroprotettive, analgesiche e antipiretiche della spezia sono state confermate da un gruppo di ricerca della University of Karachi (Pakistan).
Nello studio gli scienziati hanno indotto un'ulcera gastrica con febbre in alcune cavie (topi) trattate con acido acetilsalicilico oppure con curcumina (iniettata e per via orale).
Gli animali a cui è stato somministrato il principio attivo della spezia hanno mostrato condizioni migliori: una significativa diminuzione della temperatura fino a cinque ore dopo il trattamento e nessuna lesione nello stomaco dopo 16 ore.

Se hai ecceduto a tavola

Il mix di curcuma e ananas è utile se si è mangiato troppo e se si sono consumate un po' troppe proteine

Helicobacter pylori

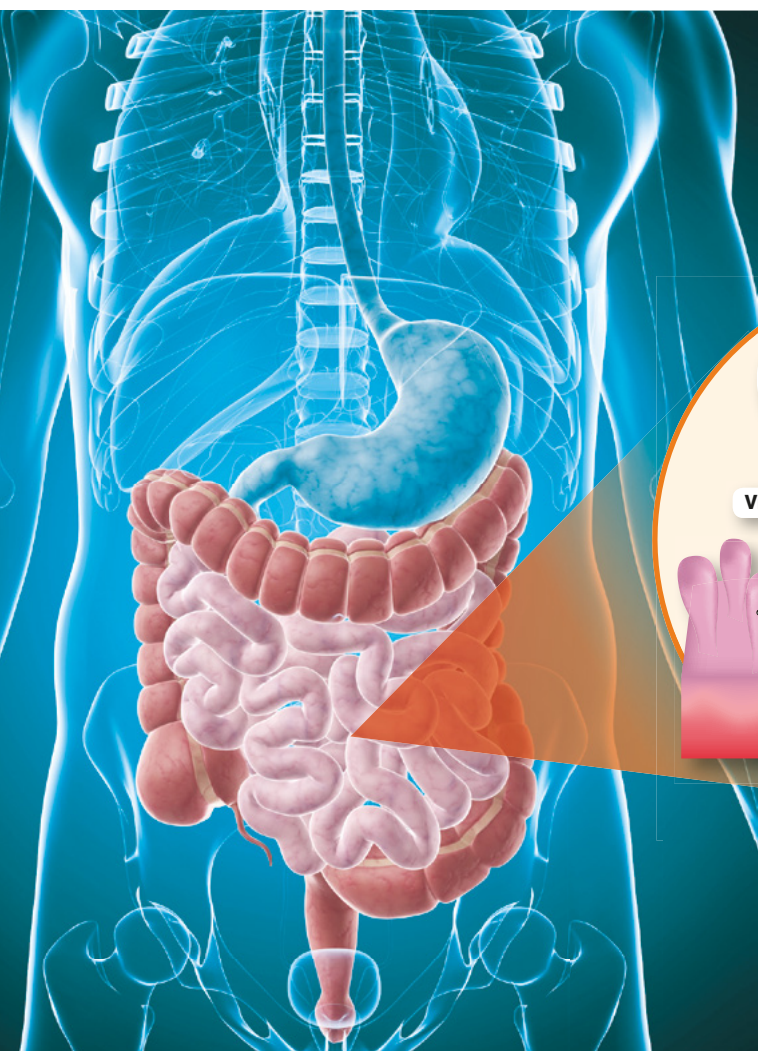
gie più gravi, come il tumore allo stomaco. Uno studio dell'Università dell'Illinois a Chicago ha testato in vitro gli effetti di curcumina e metanolo estratto dalla polvere di curcuma essiccata contro 19 ceppi di Helicobacter pylori. Entrambe le sostanze hanno bloccato la crescita del batterio, dimostrando che la spezia potrebbe svolgere un importante ruolo anti-cancro, oltre che gastroprotettivo.

Miele

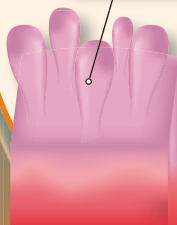
Con l'ananas

Contro i bruciori di stomaco

Contro i bruciori di stomaco e la cattiva digestione puoi associare la curcuma all'ananas. Questo frutto contiene bromelina, un enzima digestivo dalle proprietà antinfiammatorie che, come abbiamo già detto, potenzia l'assimilazione della curcumina.
Fai così: *frulla 200 g di ananas a fette con un cucchiaino di miele e un paio di centimetri di radice fresca di curcuma. In alternativa puoi far bollire in poca acqua un cucchiaino di spezia in polvere e poi aggiungere il tutto agli altri ingredienti.*

Assumila spesso e il colon non si irrita più

Il maggiore assorbimento dei principi attivi della curcuma avviene a livello intestinale, dunque è naturale che qui si manifestino i maggiori benefici. Vale soprattutto per gli effetti anti-cancro; non a caso sono numerosissimi gli studi che si concentrano sulle proprietà della curcuma contro il tumore al colon, con risultati promettenti.
Uno degli ultimi, del dicembre 2015, a opera dei ricercatori dell'Institute for Cancer Research di Forth Worth, Texas, sostiene che l'azione combinata di curcumina e acido tolfenamico (una molecola antinfiammatoria) freni efficacemente la proliferazione delle cellule cancerose nel tratto terminale dell'apparato digerente.

SPESSO USATA COME ESTRATTO SECCO

Intanto sono sempre più numerose le ricerche che approfondiscono gli altri benefici della curcuma nel trattamento di vari disordini intestinali. La spezia si è infatti dimostrata in grado di ridurre l'eccessiva motilità intestinale ed eliminare i gonfiori. Effetti positivi si notano su patologie serie, come il morbo di Crohn, una malattia infiammatoria cronica dell'intestino e, secondo uno studio inglese, l'estratto secco di curcuma sarebbe particolarmente efficace nell'alleviare i sintomi del colon irritabile. I ricercatori hanno monitorato i progressi di 500 pazienti affetti dalla sindrome e trattati con il rimedio naturale in compresse. Dopo due mesi chi aveva assunto una capsula di estratto secco al giorno aveva migliorato i sintomi del 41% e diminuito il dolore del 22%, chi ne aveva assunte due invece aveva ottenuto risultati ancora migliori (rispettivamente 57% e 25%), in ogni caso senza effetti collaterali rilevanti.

La bevanda curativa

Al mattino il drink con curcuma, limone e zenzero

Quando l'intestino dà problemi, prova una bevanda a base di curcuma, limone e zenzero: allevia i dolori addominali, depura e ti aiuta a ritrovare la regolarità. L'ideale è berne una tazza al mattino a stomaco vuoto. La curcuma disinfiamma e riduce i gonfiori e lo zenzero, noto soprattutto per le sue proprietà digestive, regola i movimenti della muscolatura liscia dell'intestino, limita la fermentazione, attenua i dolori e contrasta sia la stipsi che la diarrea. Il limone depura e regolarizza l'intestino.

Ecco come prepararla

Fai bollire 500 ml d'acqua e poi versala in un recipiente nel quale avrai già adagiato un limone bio tagliato a rondelle (con la buccia), circa 5-6 cm di radice di zenzero pelato e tagliato a fettine, la punta di un cucchiaino di curcuma. Lascia in infusione almeno 15 minuti. Puoi consumare il drink subito oppure conservare la bevanda in frigo per un paio di giorni. Ogni volta devi filtrare appena prima di bere.

Allevia i dolori
Questa bevanda è utile per alleviare i dolori addominali dovuti a meteorismo

Insieme ai finocchi ti sgonfia e ti dona regolarità

Le fibre insolubili e gli oli essenziali del finocchio contribuiscono alla regolarità intestinale e a ridurre i gonfiori. Se vuoi potenziare l'effetto carminativo della curcuma, allora, prova ad associarla a questo vegetale. Ecco la ricetta di un contorno semplice e salutare: affetta un porro e fallo appassire in una padella con un filo di olio extravergine d'oliva; poi aggiungi un finocchio lavato e tagliato e fettine sottili. Unisci un dito di acqua calda in cui avrai già sciolto un cucchiaino di curcuma in polvere. Lascia cuocere a fuoco basso fino al grado di cottura desiderato e, se necessario, nel frattempo aggiungi altra acqua.

Depura e rinnova la ghiandola epatica

La curcuma è l'ideale per uno dei nostri più preziosi "organi filtro"

Secondo la teoria delle segnature elaborata dal medico rinascimentale Paracelso, esiste una corrispondenza fra ciò che condivide la medesima natura o la stessa funzione. Così nelle piante, ad esempio, vi sarebbe una caratteristica condivisa anche dall'organo al quale sono legate e che da loro trae beneficio. Il giallo della curcuma rimanda direttamente alla bile e così al fegato; infatti l'uso della spezia per il benessere della ghiandola epatica è uno dei più antichi e tradizionali. Dotato di una grande capacità di rigenerazione, il fegato ha nella polvere del colore del sole un'autentica alleata. La curcumina è stata oggetto di una serie di sperimentazioni che hanno verificato la capacità di questa sostanza di influenzare positivamente la progressione di malattie infiammatorie del fegato. In particolare poi la curcumina si è rivelata in grado di favorire la riparazione dei tessuti epatici. Questa sua capacità di rigenerazione consente di mantenere sano uno degli organi più preziosi del nostro corpo, indispensabile per la digestione ma soprattutto perché è uno dei nostri filtri più efficienti, capace di depurarci da scorie e tossine derivanti dal nostro stile di vita, dall'assunzione di farmaci o dalle sostanze che inquinano l'ambiente nel quale viviamo. Curcuma e fegato lavorano insieme dunque per un effetto depurativo che va a beneficio dell'intero organismo.

Previene la steatosi

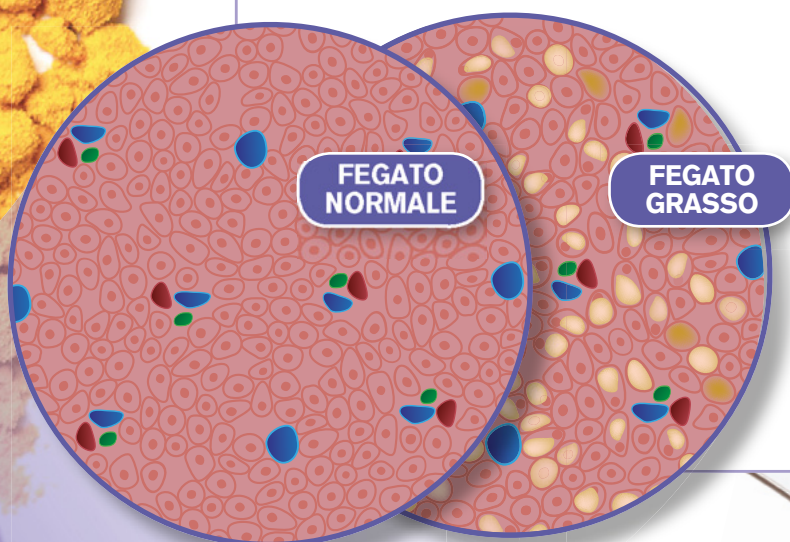
Riduce l'accumulo di

Se mangiamo male, eccedendo con fritti e grassi, l'organo che più ne soffre è proprio il fegato. A lungo andare si verifica una condizione che viene definita steatosi epatica, ovvero un accumulo di lipidi nel fegato che ne condiziona la funzionalità. La curcuma migliora il metabolismo dei lipidi (abbassa infatti colesterolo e trigliceridi) ma in più, come osservato da uno studio dell'Università

Una difesa da alcol e veleni

Se il fegato è chiamato a essere un filtro per veleni e alcol che assumiamo, la curcuma è in grado di affiancarlo in questo suo lavoro. La curcumina si è rivelata efficace come trattamento protettivo del fegato anche di fronte a un danno derivante proprio dal consumo di alcolici. I ricercatori del Renmin Hospital of Wuhan University, in Cina, hanno simulato nelle cavie il consumo di alcol notando come la somministrazione contemporanea del principio attivo della spezia riducesse lo stress ossidativo e i danni alla ghiandola epatica tipici del consumo di alcolici. Ciò non significa certo che grazie alla curcuma si possa abusare dell'alcol senza preoccupazioni. Tutt'altro: i danni dell'etanolo restano un rischio reale, con la sola differenza che la curcumina aiuta il fegato nel suo naturale lavoro di smaltimento della sostanza. La curcuma svolge la stessa azione depurativa anche nei confronti dei veleni. Questa capacità è stata messa alla prova con uno dei più pericolosi elementi tossici, il tetracloruro di carbonio. Si tratta di un composto un tempo usato negli estintori e poi sostituito per la sua tossicità. Diversi gruppi di ricerca hanno provato a somministrare alle cavie una dose di tetracloruro di carbonio, con danni evidenti e progressivi. Le gravi alterazioni a fegato e reni si riducevano in modo significativo con la contemporanea assunzione di curcumina.

FEGATO NORMALE

FEGATO GRASSO

grassi nelle cellule

di Saint Louis, nel Missouri, ostacola il deposito di collagene nella ghiandola epatica e quindi contrasta la degenerazione tipica della steatosi. L'accumulo di lipidi può essere causato o aggravato anche dall'abuso di alcolici. Secondo uno studio del College of Pharmacy di Nanjing, in Cina, pubblicato nell'agosto 2015, la curcumina è in grado di inibire la steatosi epatica alcol-indotta anche perché potenzia l'attività di alcuni recettori che riducono naturalmente questo deposito di lipidi.

L'aiuto depurativo

E la polvere diventa... sciroppo

La curcuma, associata ad altre erbe dalle proprietà epatoprotettive, è un ingrediente immancabile negli integratori che puntano a depurare e disintossicare il fegato da metaboliti e cataboliti. A questo scopo, in commercio si trovano soprattutto rimedi naturali sotto forma di sciroppo. La posologia consigliata è in genere di 10 ml (un misurino) sciolti in acqua, da assumere due volte al giorno, a stomaco vuoto; ma può variare in base alla concentrazione di ogni singolo prodotto. Il principio attivo della curcuma si trova in genere associato a quello delle erbe dalle più spiccate capacità rigenerative e protettive nei confronti delle cellule epatiche: cardo mariano, ad esempio, ma anche carciofo, tarassaco, bardana e rosmarino.

Le accoppiate giuste per un *effetto potenziato*

Alcune erbe e vegetali che abitualmente si usano in cucina possiedono già preziose proprietà epatoprotettive: è il caso del carciofo, ma anche di barbabietola, limone, cavolo, mela e di piante come bardana, tarassaco, cardo mariano e rosmarino, più frequentemente usate nelle tisane e negli infusi. Se aggiungi la curcuma a questi ingredienti ne potenzi l'effetto depurativo e disintossicante a beneficio del fegato. Ricorda, nelle ricette, di abbinare sempre la spezia a un altro principio attivo che ne favorisca l'assorbimento, ad esempio la piperina, il che significa aggiungere ai tuoi piatti o alle tisane anche un pizzico di pepe. Puoi preparare un rimedio detox per ogni momento della giornata: ecco alcuni consigli da alternare nella tua normale alimentazione.

Il frullato

Con la barbabietola ti disintossichi già dal mattino

Frutta e verdura sono gli ingredienti principali di questo frullato fresco, vitaminico e speziato che puoi bere a colazione o come spuntino. Metti nel mixer una carota lessata a pezzetti, una barbabietola piccola già lessata e tagliata (dall'effetto disintossicante), il succo di un limone (ricco di acido ascorbico, depurativo), una mela e una pera a pezzi, un cucchiaino di curcuma in polvere oppure un paio di centimetri del rizoma fresco grattugiato. Se necessario, aggiungi acqua fino a raggiungere la consistenza che desideri.

Il contorno

Con i carciofi se il fegato è ingrossato

Il carciofo è un alleato indispensabile del fegato, soprattutto quando inizia a dolere al tatto e risulta ingrossato: sono segnali che la sua corretta funzionalità è compromessa. Grazie alla cinarina, una sostanza amara e aromatica che si trova nelle foglie, il carciofo stimola la secrezione di bile e assicura la corretta funzionalità epatica. Aiuta quindi anche in caso di difficoltà digestive, pesantezza postprandiale e affaticamento. Quando lo cucini, abbina sempre un pizzico di curcuma e di pepe nero (per aumentare la biodisponibilità), così ti assicuri una depurazione davvero efficace.

La ricetta

Porta in tavola, come contorno, i carciofi alla curcuma. Fai rosolare in padella con un filo di olio extravergine dello scalogno tritato e intanto prepara il brodo. Sfuma lo scalogno con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando sarà evaporato, aggiungi 4-5 carciofi lavati, puliti e tagliati a fettine sottili. Cuoci a fiamma vivace per circa 15 minuti, aggiungendo poco brodo alla volta. Unisci un cucchiaino di curcuma, mezzo cucchiaino di pepe nero macinato, mezzo di paprika, un pizzico di sale. Se vuoi rendere la ricetta un piatto unico, prima che la cottura dei carciofi sia ultimata aggiungi anche degli straccetti di carne (ad esempio di pollo) e ulteriore brodo.

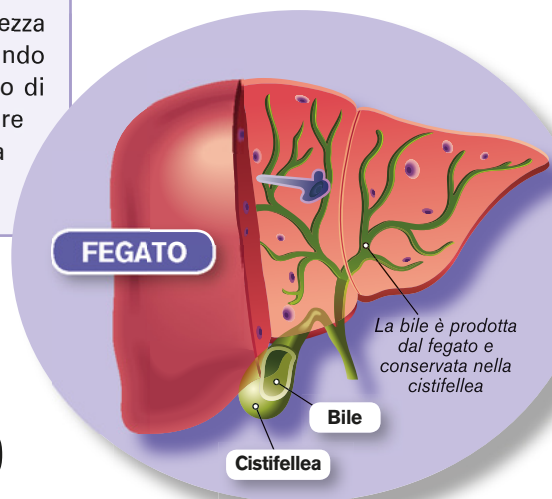
In erboristeria

La radice di curcuma adatta all'utilizzo nelle tisane può essere acquistata in erboristeria

La tisana della sera

Con il cardo mariano per una cura detox

La sera puoi provare una tisana calda depurativa. Fatti preparare in erboristeria una miscela con 15 g di radice di curcuma, 20 g di radice di tarassaco (previene i disturbi del fegato), 20 g di radice di bardana (drena e regola il flusso di bile) e 25 g di cardo mariano. Quest'ultimo, grazie a un componente attivo chiamato silimarina, stimola il rinnovamento dei tessuti epatici.

***Fai bollire** dell'acqua in un pentolino, aggiungi un cucchiaino della miscela di erbe per ogni tazza e lascia sul fuoco altri 5 minuti. Poi spegni, fai riposare per circa 10 minuti, filtra e bevi. È meglio lasciar passare almeno un'ora dal pasto.*

Articolazioni doloranti? Ogni giorno... il latte dorato

Questo antico rimedio a base di curcuma aiuta a ridurre l'infiammazione a livello profondo

Spegne il male
La curcuma, anche in associazione ad altre erbe analgesiche e antinfiammatorie, è consigliata contro il dolore ricorrente

Le proprietà della curcuma, e in particolare i curcuminoidi, apportano grandi benefici anche a ossa e articolazioni. La curcuma può essere un utile rimedio naturale per aiutare ad alleviare i dolori articolari e per contrastare i sintomi dell'artrosi, una degenerazione cronica delle cartilagini articolari, e dell'artrite, un'infiammazione di cui esistono svariate tipologie tra cui la più comune è l'artrite reumatoide. A far da denominatore comune a tutti questi disturbi è il dolore, dovuto anche a una componente infiammatoria, spesso causata dal danneggiamento della cartilagine nel punto in cui due ossa si incontrano. La curcuma riduce l'infiammazione nei tessuti articolari in quanto inibisce l'azione degli enzimi COX1 e COX2 (ciclossigenasi) e Lipox (lipossigenasi). A differenza dei farmaci, l'utilizzo della curcuma è privo di effetti collaterali di rilievo, una caratteristica che la rende una valida soluzione soprattutto quando si rende necessaria una terapia a lungo termine. Molteplici studi nel corso degli anni

CONTINUA A PAG. 56

Per anca e ginocchia

Attenua i sintomi legati all'assottigliamento delle cartilagini

Uno dei disturbi più diffusi a carico dell'apparato osteoscheletrico è l'artrosi (o osteoartrosi), una patologia infiammatoria degenerativa che colpisce la cartilagine. La forma più diffusa, spesso (anche se non sempre), insorge in età avanzata ed è legata all'invecchiamento della cartilagine articolare. L'artrosi può interessare tutte le articolazioni, ma le più colpite sono quelle del ginocchio, dell'anca e della colonna vertebrale. Anche nel caso dell'artrosi, la curcuma si è dimostrata efficace nel contrastare i sintomi della malattia: una ricerca pubblicata su The Open Rheumatology Journal, ha evidenziato l'effetto benefico della curcumina contro il dolore dell'artrosi, in particolare quella dell'anca e del ginocchio. A 820 persone sofferenti di osteoartrosi, 110 medici generici del Belgio hanno somministrato curcumina in dosi studiate per sei settimane. I risultati hanno evidenziato un miglioramento del dolore, della flessibilità articolare e della qualità di vita dei partecipanti. I pazienti, seguiti poi per sei mesi, hanno ridotto il consumo di antinfiammatori, analgesici e farmaci. Questi miglioramenti sono proseguiti per tutto il tempo dell'osservazione, nonostante la contemporanea riduzione delle terapie farmacologiche, dimostrando che i benefici ottenuti erano da attribuire soprattutto all'estratto di curcuma.

Prepara così il Golden milk

La soluzione casalinga che dà flessibilità

Un rimedio casalingo che sfrutta la curcuma e che può essere utilizzato per migliorare la sintomatologia dolorosa a carico delle articolazioni è il latte dorato, o Golden milk, un preparato che proviene dalla tradizione indiana. Ideato da un maestro di yoga per aiutare i propri allievi a mantenere articolazioni in salute, ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Per prepararlo, mescola, senza creare grumi, 60 g di curcuma e 120 ml d'acqua. Metti il composto sul fuoco, a fiamma media e continua a mescolare fino a ottenere una consistenza cremosa. Questa miscela può essere conservata in frigorifero fino a 40 giorni. Al mattino prendi mezzo cucchiaino del preparato e stemperalo in una tazza di latte vegetale caldo. Aggiungi un pizzico di pepe nero, macinato al momento e, se lo desideri, del miele e un cucchiaio di olio di mandorle dolci per uso alimentare. Bevilo appena sveglia, anche per un mese.

La spezia negli integratori

Insieme a zolfo e boswellia

In commercio esistono numerosi integratori che contengono curcumina. Se il loro utilizzo è finalizzato al benessere osteoarticolare, le migliori associazioni sono con altre sostanze che agiscono su di esso, come la boswellia, i cui acidi si legano agli enzimi che provocano l'infiammazione, l'MSM (metil sulfonil metano, cioè la forma naturale di zolfo organico: le persone che soffrono di artrite hanno di solito un livello più basso di cistina, un aminoacido che contiene zolfo), lo zenzero, antidolorifico naturale, l'artiglio del diavolo, con alto potere antidolorifico, l'uncaria tomentosa, stimolante del sistema immunitario, la bromelina, che facilita l'assorbimento dei principi attivi della spezia e Omega 3, con un significativo effetto antinfiammatorio.

Zolfo

Boswellia

DOLCE E SENZA EFFETTI COLLATERALI

L'olio per *trattamenti analgesici*

SEGUE DA PAG. 54

hanno confermato l'efficacia antinfiammatoria della curcumina. Tra i tanti, riportiamo quello pubblicato sulla rivista Molecular Nutrition & Food Research secondo cui la curcumina è in grado di agire su più elementi che favoriscono l'infiammazione nel corpo, a differenza dei farmaci che generalmente hanno effetti mirati ad un unico obiettivo.

SPERIMENTATA AL POSTO DEI FARMACI

Anche contro l'artrite la curcuma si è dimostrata efficace. Tutti i tipi di artrite sono accomunati dallo stesso fenomeno infiammatorio a carico del tessuto sinoviale, il rivestimento delle articolazioni incaricato di produrre il liquido necessario alla lubrificazione delle giunture. Ne deriva rigidità, dolore, calore, tumefazione, ma anche stanchezza, febbre, anemia. Una sintomatologia complessa che necessita di farmaci, che spesso però, insieme ai benefici, creano anche non pochi danni. Proprio per questi motivi la ricerca cerca rimedi alternativi. I ricercatori del Nirmala Medical Centre in Kerala, India, hanno redatto un documento pubblicato nel 2012 in cui viene affermato che la curcumina è in grado di trattare in modo sicuro ed efficace l'artrite reumatoide. Gli studi da loro effettuati hanno portato alla conclusione che il polifenolo funzionerebbe meglio del diclofenac sodico, il principio attivo più usato per alleviare il dolore nei pazienti affetti da artrite. Lo studio è stato condotto su 45 pazienti suddivisi in tre gruppi: il primo ha ricevuto curcumina, il secondo diclofenac sodico e il terzo entrambi. Tutti i pazienti hanno verificato significativi cambiamenti, ma coloro i quali hanno ottenuto miglioramenti più consistenti sono stati i pazienti del gruppo al quale era stata somministrata la curcumina.

In pratica

Fai il tuo unguento

Quando si ha a che fare con i dolori articolari, oltre ad assumere curcuma sotto forma di integratori o aggiungendola alle pietanze, si può applicare localmente Puoi utilizzare l'olio essenziale di curcuma: diluiscine alcune gocce in olio di mandorle dolci per dei massaggi sulla zona dolente. In alternativa puoi preparare un unguento più casalingo: mescola in una bottiglia di vetro scuro 500 ml di olio di oliva con 3 cucchiai di curcuma in polvere. Tieni la bottiglia in un luogo fresco e asciutto per 10 giorni, agitandola una o due volte al giorno. Quindi filtra l'olio e mettilo in un nuovo recipiente sempre in vetro: usalo sulla parte dolorante.

Curcuma e miele, il tuo antibiotico naturale

Vengono rinforzati i tuoi anticorpi e così resisti all'attacco dei microrganismi che ti fanno ammalare

Mezzo cucchiaino

È sufficiente mezzo cucchiaino del mix ogni due ore per contrastare i primi sintomi di malessere

Il sistema immunitario può essere rinforzato o indebolito dallo stile di vita e dalla dieta che seguiamo, ma il nostro organismo possiede già delle risorse innate che all'occorrenza possono aumentare le difese contro l'aggressione di funghi e batteri. Il merito è anche della proteina Camp, un peptide antimicrobico che, quando serve, si attiva per potenziare il sistema immunitario. La sua azione viene consolidata ad esempio dalla vitamina D, ma uno studio della Oregon State University, pubblicato sul Journal of Nutritional Biochemistry, ha dimostrato che anche la curcumina agisce allo stesso modo: aumenta i livelli della proteina Camp e di conseguenza ci rende più protetti nei confronti degli attacchi dei microrganismi che minacciano la nostra salute. L'uso costante e moderato dello "zafferano d'Oriente" dunque fa bene al sistema immunitario, ma se abbinato sapientemente può diventare un vero e proprio antibiotico naturale.

Il bagno ricostituente

Spazzi via la stanchezza fisica e anche quella psicologica

Non solo virus e batteri: anche lo stress può abbattere le difese immunitarie, perché a lungo andare indebolisce e debilita l'organismo. Quando la tensione e l'ansia sono eccessive, infatti, il corpo rilascia catecolamine e cortisolo, rendendoci più esposti alle infezioni. L'olio essenziale di curcuma è utile nei periodi di grande stanchezza psicofisica per via delle sue proprietà rivitalizzanti e rinforzanti. Prova a usarlo in un bagno aromatizzato rigenerante. È sufficiente diluire nell'acqua calda della vasca tre pugni di sale grosso, cui avrai già aggiunto 5 gocce di olio essenziale di curcuma. In alternativa puoi metterne due gocce nel sapone liquido che usi durante la doccia.

C'è anche il massaggio

Anche un auto-massaggio può aiutare a ritrovare la carica quando le difese sono indebolite. In questo caso aggiungi 2 gocce di olio essenziale di curcuma e 2 di olio essenziale di sandalo (tonico e calmante) a due cucchiai di un olio vettore vegetale da massaggio di qualità a tua scelta. Applica sul corpo e massaggia a lungo.

Olio

UN MIX POTENTE

Unisci la curcuma al miele per ottenere un mix superefficace nel metterti al riparo dai malanni. Secondo diversi studi infatti anche il "frutto delle api" stimola il sistema immunitario a rispondere all'attacco dei virus. Tutti i tipi di miele hanno proprietà antibiotiche e antinfiammatorie, ma ogni varietà ha anche caratteristiche specifiche. Quello di **eucalipto** ad esempio è il più indicato in caso di affezioni alle vie respiratorie perché è antispasmodico, anticatarrale, antiasmatico e calmante. È inoltre un disinfettante delle vie urinarie. Anche il miele di tiglio e quello di **arancio** sono antispasmodici, mentre quello di timo è il rimedio giusto contro infezioni urinarie, polmonari e intestinali. Il miele di **abete** è benefico contro faringiti, bronchiti, riniti e asma; quello di **manuka** contro le congestioni nasali e il mal di gola.

Miele

La ricetta del miele speziato

Se inizi ad accusare i sintomi degli ultimi malanni di stagione, puoi provare il trattamento antibiotico e antibatterico a base di miele e curcuma. Metti 100 g di miele a tua scelta in un barattolo e aggiungi due cucchiaini non colmi di curcuma in polvere e la punta di un cucchiaino di pepe nero macinato. Mescola accuratamente fino a quando il colore non diventa uniforme e conserva in frigorifero per alcuni giorni. Appena ti senti indebolito e debilitato, inizia ad assumere il mix. Il primo giorno prendine mezzo cucchiaino ogni ora o due, fino a un massimo di dieci assunzioni. Se vuoi puoi sciogliere il miele speziato in bevande calde o frullati. Il secondo giorno abbassa la dose a 6-8 assunzioni, il terzo giorno riduci a tre.

CONTRO L'INQUINAMENTO E IL FUMO

Una difesa anche per le vie respiratorie

Aria nuova
I principi attivi della curcuma contribuiscono a ripulire l'albero respiratorio dalle tossine dannose accumulate

L'inquinamento e il fumo condizionano le funzionalità dell'organismo, rendendoci più esposti all'attacco di agenti patogeni. Lo sostiene anche un recente studio della Zhengzhou University of Industrial Technology (Cina), secondo cui vivere in un ambiente pieno di smog riduce le difese immunitarie e le funzionalità polmonari, influenza l'apparato cardiocircolatorio, favorisce la comparsa di allergie, malattie respiratorie e altre patologie. La curcuma si conferma un'alleata del sistema immunitario anche perché previene le infezioni alle vie respiratorie e le ripulisce dalle tossine dannose che vi si accumulano. Il rimedio vale anche per il fumo di sigaretta: non è raro che i tabagisti più accaniti mostrino tosse persistente o bronchite. Per depurare le vie respiratorie, allora, puoi provare un centrifugato a base di broccoli e curcuma. I vegetali che fanno parte della famiglia delle Crucifere, come appunto i broccoli, sono ricchi di vitamina C e sulforafano, una sostanza che, secondo uno studio dell'Università della California, lenisce le infiammazioni delle vie aeree.

Il centrifugato

Insieme ai broccoli

Per un centrifugato che depuri le vie aeree dalle tossine dell'inquinamento è sufficiente centrifugare un broccolo, il succo di mezzo limone, e aggiungere il succo di un'arancia, la punta di un cucchiaino di pepe e un cucchiaino di curcuma. La spezia dalle proprietà antinfiammatorie, potenziata dalla piperina del pepe nero, sarà ancora più efficace abbinata ai broccoli: gli antiossidanti e le vitamine di questi alimenti lavoreranno insieme per il benessere del sistema immunitario e dell'apparato respiratorio.

Rimargina l'epidermide e contrasta micosi e irritazio

La curcuma aiuta a proteggerti dalle infiammazioni e dalle aggressioni degli agenti esterni

La pelle è l'organo più esteso del corpo: protegge i muscoli e gli apparati interni ed è la nostra principale "difesa" contro luce, calore, batteri, acqua... E come sempre accade a chi si trova "in prima linea", è la prima a mostrare i segni delle aggressioni di agenti esterni: bruciature, irritazioni e ferite. La curcuma si dimostra estremamente utile in tutte queste situazioni, date le sue comprovate capacità di inibire le molecole infiammatorie, di favorire la rigenerazione cellulare e di accelerare i processi di rimarginazione. In effetti anticamente, già nell'Ayurveda indiana, la spezia era usata contro acne, eruzioni cutanee, funghi e verruche.
Studi recenti hanno messo alla prova le proprietà della spezia anche su malattie più complesse.

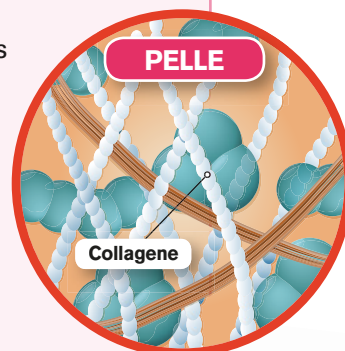
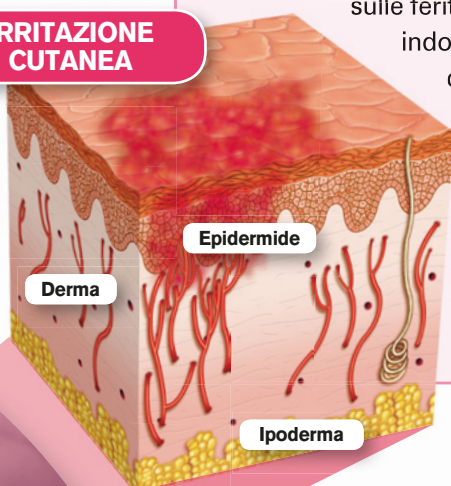
ALLEVIA IL PRURITO

Sono stati ottenuti risultati promettenti, ad esempio, nel trattamento della psoriasi, infiammazione cronica di cui non è nota ancora la causa e che è caratterizzata dalla produzione di placche squamose e dalla presenza di prurito. La curcumina sarebbe in grado di limitare la proliferazione dei cheratinociti, cellule dell'epidermide la cui stimolazione eccessiva è una causa delle lesioni della psoriasi, e inibirebbe le molecole infiammatorie e i fattori di crescita che causano appunto l'iperproliferazione dei cheratinociti.
La spezia potrebbe rivelarsi utile per proteggere la pelle anche in chi soffre di tumore alla pelle, soprattutto durante la radioterapia a cui vengono sottoposte le persone che hanno questo tipo di cancro. I danni cutanei da radiazioni sono infatti un serio effetto collaterale del trattamento, ma in uno studio, per ora condotto soltanto su cavie, è stato osservato che il trattamento con curcumina faceva riportare meno vesciche e meno bruciature dopo la terapia con radiazioni.

ni

La ricerca

Le ferite si cicatrizzano più in fretta

In altri studi la curcumina si è dimostrata in grado di ridurre il tempo di rimarginazione delle ferite perché aumenta il deposito di collagene, il numero di cellule del tessuto connettivo e la densità vascolare. Un gruppo di ricercatori dell'Uniformed Services University of the Health Sciences di Bethesda, negli Stati Uniti, è stato uno dei primi a testare questa capacità sulle ferite delle cavie affette da diabete indotto: non è raro infatti che una complicanza della malattia causi segni cutanei di vario genere. Le ferite in condizioni comuni impiegavano più tempo del normale a rimarginarsi, mentre i topi trattati con curcumina mostravano una più rapida riepitelizzazione con un incremento della produzione di collagene e di cellule epiteliali.

PELLE

Collagene

Elimina i batteri

L'olio essenziale di curcuma contrasta la proliferazione di funghi e batteri sulla cute

Per piedi e unghie

Fai il bagno con l'olio essenziale

Non è raro che pelle e unghie siano colpite da micosi. Si può entrare in contatto con i funghi che causano l'infezione in diversi luoghi, dalla palestra alla spiaggia, ma in generale ogni volta che si crea un ambiente caldo-umido: ad esempio quando il piede suda molto perché si tengono troppo spesso calze spesse e scarpe chiuse. Non a caso sono proprio i piedi i più colpiti dai funghi. Se noti segni di micosi alla pelle o alle unghie, puoi fare un pediluvio arricchito con la curcuma: la spezia, ma soprattutto il suo olio essenziale, ha spiccate proprietà antimicotiche e antiparassitarie. Basta riempire una bacinella di acqua tiepida e aggiungere due pugni di sale grosso, due gocce di olio essenziale di curcuma e due gocce di olio essenziale tea tree (anch'esso antimicotico e antibatterico). Lascia immersi i piedi per almeno 15 minuti.

È la maniera "dolce" per trattare la cute grassa

A volte transitoria e lieve, altre molto più persistente, l'acne è la più comune infezione batterica della cute. La curcuma può coadiuvare il trattamento dell'infiammazione, che spesso richiede molto tempo prima di guarire del tutto. Il principio attivo della spezia riduce il processo infiammatorio e neutralizza i batteri che proliferano sulla pelle, depurando a fondo la cute. La curcuma è presente anche in creme specifiche per il trattamento della cute grassa utili a controllare e normalizzare le secrezioni sebacee. Ecco una soluzione "domestica" per la pelle grassa: basta unire un pizzico di curcuma in polvere a due cucchiai di yogurt bianco bio e a due cucchiai di miele (antinfiammatorio e antibiotico). Mescola fino ad ottenere un composto denso e omogeneo. Se necessario, puoi aggiungere un cucchiaino di acqua tiepida. Stendi la crema sulla zona colpita dall'acne (la pelle deve essere pulita e asciutta) e lascia in posa per 30 minuti. Se la applichi sul viso, evita il contorno occhi e labbra. Alla fine risciacqua accuratamente con acqua tiepida.

La cura in tazza

Il decotto antinfiammatorio

Anche l'assunzione orale della curcuma può aiutare ad alleviare i sintomi delle infiammazioni cutanee, soprattutto acne, eczema, dermatite, psoriasi e reazioni allergiche. ***Fai bollire** dell'acqua e poi aggiungi un cucchiaino di radice fresca di curcuma grattugiata e un pezzettino di radice fresca di zenzero (circa 1 cm). In alternativa puoi usare la spezia in polvere essiccata (mezzo cucchiaino). Lascia cuocere a fuoco basso per 8-10 minuti se hai usato la curcuma essiccata, per 13-15 se invece hai usato quella fresca. Filtra e bevi una tazza al giorno fino al miglioramento dei sintomi. Dolcifica con un cucchiaino di miele.*

Due radici
Associa l'azione della radice di curcuma a quella di zenzero

Previene le infezioni che danneggiano la vista

Consumare curcuma regolarmente aiuta a contrastare i disturbi e le patologie dell'apparato visivo

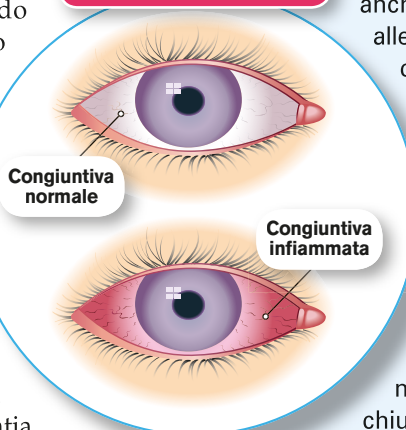
Prevenire le infiammazioni degli occhi è fondamentale. Le virtù della curcuma fanno il loro dovere anche a vantaggio dell'apparato visivo. Consumare ogni giorno cibi arricchiti dalla spezia aiuta a prevenire le infiammazioni oculari e a mantenere la vista al massimo della sua funzionalità. Al di là dell'aspetto preventivo, la spezia dorata potrebbe in futuro diventare una valida alternativa terapeutica nel trattamento di varie patologie oculari, anche quelle più gravi.

UN DIVERSO APPROCCIO DI CURA

Di questo aspetto si stanno occupando molti studiosi che hanno già condotto esperimenti sugli animali e sull'uomo. La maggior parte dei disturbi che colpiscono la vista al momento viene trattata chirurgicamente o farmacologicamente, ma secondo i ricercatori dell'Amity University Uttar Pradesh, in India, la strada verso un approccio diverso è già segnata. In una recentissima rassegna gli studiosi hanno evidenziato le potenzialità della curcumina e di altri principi attivi naturali contro uveite, malattia di Eales, retinopatia diabetica, occlusione venosa retinica e maculopatia. La spezia si è rivelata potenzialmente efficace contro tutte queste malattie, anche se sono necessarie ulteriori ricerche per chiarirne l'utilizzo.

Il rimedio facile

L'impacco da fare a casa contro gli arrossamenti

La congiuntivite è la più comune infezione agli occhi. Può essere causata da virus, batteri o allergie, ma in ogni caso si manifesta con rossore, prurito e lacrimazione accompagnate a volte anche da sensibilità alla luce e pus. Per alleviare i sintomi e il gonfiore, il rimedio casalingo più usato sono gli impacchi di acqua fredda. Aggiungi la curcuma per dotare le compresse di efficacia antinfiammatoria. Fai così: sciogli due cucchiai della spezia in polvere in una tazza di acqua bollente, mescola e lascia raffreddare. Poi immergi un panno di cotone nel liquido, strizza accuratamente (deve rimanere bagnato, ma non gocciolante) e applica sull'occhio chiuso esercitando una leggera pressione. Resta così per alcuni minuti. Meglio non usare lo stesso panno umido per entrambi gli occhi o per più di una applicazione.

Utilizzata contro congiuntivite e secchezza oculare ma anche uveite

Congiuntivite e secchezza oculare sono nella lista dei disturbi che, in accordo con diverse ricerche, mostrano miglioramenti dopo un trattamento a base di curcuma. Ma nell'elenco ci sono anche malattie più gravi e pericolose. In uno studio indiano condotto su 32 persone, la curcumina somministrata oralmente per 12 settimane si è dimostrata utile nel trattamento dell'uveite, un'infezione dell'occhio che può anche portare alla perdita della vista. Dopo aver visto i risultati, i ricercatori hanno paragonato l'efficacia della spezia a quella dei farmaci corticosteroidi solitamente usati nella terapia. Anche la degenerazione maculare senile, una patologia che distrugge progressivamente la regione centrale della retina e che costituisce una delle principali cause di cecità, trova nella curcumina un nemico temibile. Studi condotti su animali da un gruppo di ricerca americano hanno evidenziato come il principio attivo della spezia possa svolgere un ruolo protettivo nei confronti della retina, rivelandosi utile dunque in caso di maculopatia, ma anche in caso di cataratta. L'università cinese di Wuhan, invece, ha messo alla prova gli effetti della spezia contro le conseguenze dell'ischemia oculare. Esperimenti su cavie hanno evidenziato che la curcumina è in grado sia di prevenire il danno alla retina sia di ridurre l'espressione di alcune sostanze infiammatorie causata dall'ischemia.

Provala con le carote

Con la vitamina A vedi anche... al buio

La carota è alleata della vista perché contiene betacarotene, precursore della vitamina A, fondamentale per il buon funzionamento della vista. Un deficit di questa vitamina può infatti essere causa della cosiddetta cecità notturna, cioè la difficoltà a vedere in condizioni di scarsa luminosità. Carote e curcuma sono dunque l'abbinamento culinario perfetto per nutrire il palato… e soprattutto gli occhi.

La ricetta

Prepara una vellutata di carote alla curcuma da gustare fredda o calda. Fai insaporire in una pentola con un filo di olio extravergine di oliva, 5-6 carote e una patata sbucciate e tagliate a pezzetti e una cipolla tritata. Insaporisci con sale e rosmarino. Aggiungi acqua fino a coprire gli ingredienti e lascia cuocere per almeno un'ora da quando bolle. A fornelli spenti, aggiungi un cucchiaio di curcuma e un pizzico di pepe, frulla il tutto e condisci con un filo d'olio a crudo.

Perdi peso con la curcuma

Come agisce

Questa spezia può aiutarti a dimagrire in 5 modi differenti: scopri quali sono pag. 72

Come usarla

Tanti modi per dare sapore a tutti i tuoi piatti, senza aggiungere grassi pag. 76

Il tuo programma

Una dieta di 7 giorni per eliminare i tuoi chili di troppo pag. 80

Ecco le

A beneficiare della curcuma, come abbiamo visto, è praticamente ogni parte del nostro corpo. E anche il metabolismo nel suo complesso trae vantaggio dall'uso frequente di questa spezia. Se hai qualche chilo di troppo, portarla in tavola spesso ed eventualmente ricorrere a un integratore che la propone in forma concentrata, ti aiuterà a perdere peso, ma soprattutto a migliorare l'impatto positivo di una dieta dimagrante. I principi attivi della curcuma, ovviamente in primo luogo la curcumina, sono in grado di agire direttamente sulle cellule adipose, ma il loro contributo è anche indiretto, poiché agiscono contrastando quelle condizioni che sono correlate al sovrappeso e che, oltre a rende-

Pulizia profonda

Aiutando il lavoro di organi come intestino, fegato e reni, la curcuma favorisce la depurazione dell'organismo, condizione necessaria all'avvio del processo di dimagrimento

1 Alleggerisce il corpo dalle scorie ingrassanti

Se ogni dieta deve partire da una pulizia dell'organismo, passaggio indispensabile per alleggerire il metabolismo dalle scorie che possono essersi accumulate a seguito del consumo di cibi non proprio light, allora la curcuma è la scelta giusta. Questa spezia ha infatti tra le sue qualità principali proprio quella di depurare l'organismo. E lo fa agendo su diversi organi filtro. Il primo, come abbiamo visto anche nelle pagine precedenti, è il fegato, che difende dalle conseguenze degli eccessi a tavola e che aiuta a rigenerarsi. Aiuta poi stomaco e intestino, proteggendo la mucosa che riveste l'intero tubo digerente. Fare poco moto, mangiare male, bere caffè: sono tutte situazioni che portano a un'aumentata produzione di radicali liberi.
Anche da questi la curcuma ci difende, contrastando lo stress ossidativo che determinano e che, oltre a rallentare il metabolismo agendo come fattore infiammatorio, rende anche più rapido il nostro processo di invecchiamento.

sue 5 azioni dimagranti

re difficile (se non impossibile) il dimagrimento, possono arrivare a pregiudicare anche lo stato di salute. Sono molti gli studi che dimostrano, ad esempio, l'utilità della curcuma nel contrastare l'infiammazione cronica di basso livello, che può essere indotta anche dalla presenza di un eccesso di tessuto adiposo. Secondo alcune ricerche la curcumina sarebbe in grado di inibire l'attivazione di alcuni agenti infiammatori, favorendo, per contro, l'espressione dell'adiponectina, una molecola che viene secreta dagli adipociti che ha come funzione quella di spingere il corpo a utilizzare i grassi di riserva. Si tratta di una molecola che svolge un ruolo importante nella perdita di peso, poiché si comporta come un ac-

CONTINUA A PAG. 74

2 Combatte la fame

Soffrire la fame quando si è a dieta rischia di far naufragare i migliori propositi. Ma la curcuma serve anche per controllare l'appetito. I suoi principi attivi infatti migliorano la funzionalità della leptina, un ormone proteico che segnala al cervello quando è il momento di smettere di mangiare. Se la grelina, secreta dallo stomaco, è l'ormone che stimola l'appetito, la leptina, sintetizzata a livello delle cellule adipose, è quello che lo blocca. Avere una forma di resistenza nei confronti della leptina, condizione che la curcuma contribuirebbe a contrastare, porterebbe a mangiare più del necessario e quindi, ovviamente, a ingrassare. Se invece la fame è di tipo nervoso, ovvero è scatenata da situazioni di ansia o stress, ecco che in soccorso ci viene la capacità della curcumina di incrementare i livelli di serotonina e dopamina, due neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione dell'umore, proprietà che ha fatto della spezia uno dei rimedi utilizzati anche nel trattamento della depressione.

Incide sulla leptina

La curcuma migliora l'azione dell'ormone che invia al cervello il comando di bloccare l'appetito

VI È UN MIGLIORAMENTO DEL METABOLISMO

SEGUE DA PAG. 73

celeratore del processo di dimagrimento. Se la curcuma può aiutare a non ingrassare, è ancor più utile per chi invece è già sovrappeso, poiché serve per "limitare i danni" metabolici che possono derivare dall'accumulo di tessuto adiposo.

CON LEI LA DIETA È PIÙ EFFICACE

Aggiungere curcuma a un regime dietetico corretto e finalizzato al dimagrimento può servire a ottenere un miglioramento che va dal 20% fino al 40% di alcuni parametri legati al sovrappeso, come l'emoglobina glicata (utilizzata per verificare la concentrazione dello zucchero nel sangue), i trigliceridi, il colesterolo e l'intereluchina 6 (collegata alla presenza di processi infiammatori), tutti fattori che predispongono allo sviluppo della sindrome metabolica, una condizione che espone a resistenza insulinica e aumenta il rischio cardiovascolare. A queste conclusioni è giunto uno studio italiano dell'Università La Sapienza di Roma.

Partendo dal fatto che l'obesità è una condizione che è correlata in modo molto stretto a infiammazione e diabete, i ricercatori hanno analizzato i valori del sangue di 200 pazienti obesi affetti da diabete di tipo 2 (quello che si sviluppa in età adulta, spesso in relazione a un'alimentazione non corretta), per poi sottoporli in parte a una semplice dieta, in parte a una dieta con un'integrazione di curcumina e piperina.

Esaminati a distanza di un anno, è emerso che, coloro che avevano seguito la dieta ma in più avevano assunto anche un integratore con curcumina, avevano i valori della proteina C reattiva (anch'essa un segnale della presenza di infiammazioni) più bassa del 36% a fronte del 31% di calo in chi era stato solo a dieta, i livelli di emoglobina glicata ridotti del 28,2% rispetto al 23% del gruppo di controllo, l'interleuchina 6 abbassata del 26,1% rispetto al 19% e il colesterolo del 21,5% ridotto rispetto al 18% del secondo gruppo.

3 Evita le fermentazioni

L'azione della curcuma a livello di stomaco e duodeno consente di migliorare la digestione dei cibi, in particolare zuccheri e grassi. Evitando che ciò che abbiamo mangiato ristagni nell'intestino, diventando così pasto per i batteri che ospitiamo e che sono i responsabili dei processi fermentativi, la curcuma rappresenta un valido aiuto per chi tende a sentirsi pesante dopo il pasto, avvertendo gonfiori e tensione addominale. La curcuma inoltre stimola la produzione della bile, che serve a digerire meglio i grassi, e attiva la produzione di enzimi epatici, fattori che sono d'aiuto se si vuole evitare che un rallentamento del processo digestivo diventi un freno per l'intero metabolismo. Aggiungerla ai cibi dunque li renderà più leggeri. L'effetto antifermentativo della curcuma sarà apprezzabile soprattutto a livello del girovita.

4 Contrasta i ristagni

La cellulite è un disturbo che coinvolge tanto il sistema circolatorio, quanto quello linfatico. Il metabolismo cellulare va in tilt e i tessuti non riescono più a liberarsi in modo efficace delle scorie che vengono prodotte a seguito dei normali processi fisiologici. Si crea quindi uno stato infiammatorio che peggiora via via la situazione. L'incapacità, soprattutto del sistema linfatico, di liberare i tessuti dalle tossine, porta con sé un ristagno di liquidi, il cui primo segno è la presenza di un edema, verificabile anche con una semplice pressione delle dita sulla parte: se compare un alone biancastro, ecco che siamo di fronte al primo stadio della cellulite. La curcuma, andando a beneficio sia del sistema circolatorio, sia di quello linfatico, contribuisce a contrastare le cause stesse della pelle a buccia d'arancia. Oltre che dall'interno, la curcuma può essere utilizzata anche per trattamenti anticellulite che agiscano, per il tramite del massaggio, su rotolini e ristagni (vedi la sezione dedicata ai trattamenti di bellezza).

Anticellulite

I benefici a livello del sistema circolatorio e linfatico della spezia sono utili per prevenire la pelle a buccia d'arancia

5 Riduce l'assorbimento degli zuccheri

Sono numerosi gli studi che attestano l'efficacia della curcuma nei confronti del controllo della glicemia e nel miglioramento del metabolismo degli zuccheri. Si è notato, nel corso di una serie di esperimenti su cavie, che la somministrazione di curcumina era in grado di migliorare la sensibilità all'insulina, l'ormone chiave nel metabolismo degli zuccheri. L'azione ipoglicemizzante della curcuma può servire nell'ambito di un programma di dimagrimento poiché evitare che si verifichino picchi glicemici, dovuti a un ingresso troppo repentino degli zuccheri nel flusso sanguigno, aumenta il senso di sazietà ed evita che gli zuccheri in eccesso che vengono tolti dal sangue vengano poi immagazzinati come grasso di scorta. I picchi insulinici, nei confronti dei quali la curcuma contribuisce a metterci al riparo, sono anche i responsabili di quegli improvvisi attacchi di fame che arrivano a metà mattina o a metà pomeriggio, dopo un pasto ad elevato contenuto di zuccheri e carboidrati.

Pancia piatta

La curcuma contrasta i processi fermentativi che causano gonfiore, dilatando l'addome

Condisce e insapori ogni tuo piatto

La curcuma ha un sapore molto particolare: leggermente muschiato, con note piccanti e aromatiche, si adatta bene a essere utilizzata su ogni tipo di pietanza. Se si ha un gusto non abituato all'uso di spezie e ai toni tipici delle cucine orientali, è bene iniziare a inserirla nei propri piatti per gradi, anche se va detto che il suo colore è decisamente più persistente del suo sapore. La curcuma si sposa con piatti di pasta e riso, può essere usata per la preparazione di salse o ancora per conferire sapore a carne o verdure. Il modo più facile e immediato per servirsene è quello di aggiungerla in forma essiccata durante la preparazione, meglio a fine cottura, oppure anche a crudo.

COLORA I PIATTI VEGANI

Tra i suoi pregi vi è anche quello di dare colore, cosa che la rende apprezzata se non si utilizzano uova, come nella cucina vegana, e quindi si rischia di servire salse e maionesi un po' troppo bianche, oppure per insaporire e "tingere" il tofu. La curcuma è molto più che un semplice condimento. Può diventare l'ingrediente che fa la differenza anche nella preparazione di centrifugati e bevande salutari: in questo caso è sufficiente aggiungerne la punta di un cucchiaino al mix di frutta e verdura che si è scelto. Sebbene sia indicata soprattutto per la preparazione di piatti salati, non mancano le ricette che la utilizzano anche per i dessert, magari come aggiunta alla pasta sfoglia, cui dà un colore dorato, oppure nei muffin.

Extravergine come base

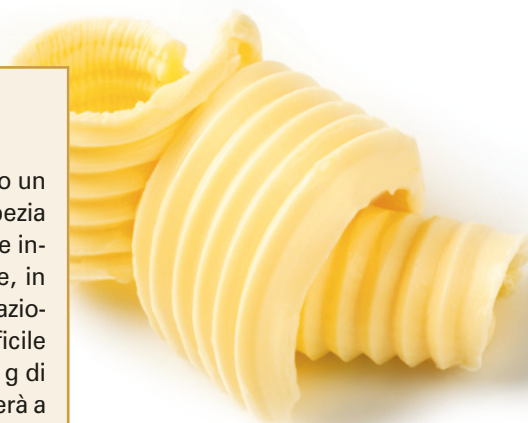
Per l'olio alla curcuma usa un buon extravergine: i suoi grassi insaturi ti faranno assimilare meglio la spezia

Prepara così l'olio alla curcuma

Olio extravergine d'oliva e curcuma: non si potrebbe immaginare combinazione migliore per un condimento che allunghi la vita a tavola. Il re della tavola mediterannea insieme alla spezia regina della cucina orientale per un matrimonio che fa bene al cuore, al cervello e alla linea. Puoi preparare il tuo olio alla curcuma unendo, all'interno di un barattolo con chiusura ermetica, tre cucchiaini di curcuma a 500 ml di olio extravergine di oliva. Lascia macerare i due ingredienti per almeno otto giorni, ricordandoti di agitare bene il contenitore una volta al giorno. Trascorsi otto giorni, travasa il tutto in una bottiglia di vetro evitando di far scendere la curcuma che nel frattempo si sarà depositata sul fondo.

sce

Aggiungila al burro chiarificato

Restando nell'ambito della medicina ayurvedica che ha fatto un così ampio uso della curcuma, è possibile usare questa spezia insieme al burro chiarificato, o ghee, anch'esso di tradizione indiana. Si tratta di un burro privato di caseina e acqua che, in quanto costituito esclusivamente da lipidi, favorisce l'assimilazione della curcuma. Lo si può acquistare pronto, ma non è difficile prepararlo in casa. È sufficiente mettere in una pentola 500 g di burro, bio e non salato. Fai sciogliere il burro e, quando inizierà a schiumare, togli con un cucchiaio tutta la schiuma, finché smetterà di produrla. A questo punto puoi conservarlo in un vasetto di vetro sterilizzato e utilizzarlo insieme alla curcuma per cuocere. Ricorda che il ghee è pur sempre burro, quindi molto calorico e fonte di grassi saturi, anche se a catena corta, il che significa che non vengono immagazzinati, ma che il corpo tende a utilizzarli quotidianamente.

Il mix che ti fa risparmiare sul sale

Si sa che per non eccedere con l'uso del sale, che favorisce ristagni e cellulite, è necessario puntare sulle spezie. Puoi preparare un mix da utilizzare per insaporire carne e verdure unendo a un paio di cucchiaini di curcuma, un cucchiaino di rosmarino essiccato, un pizzico di origano, un pizzico di peperoncino, la punta di un cucchiaino di pepe e, se lo gradisci, un poco di polvere d'aglio. Questa miscela avrà anche il vantaggio di ridurre i grassi nel sangue.

Per le marinature della carne

Aggiungere curcuma alla marinatura della carne, la renderà più digeribile e in più ridurrà la presenza di ammine eterocicliche, sostanze cancerogene che si sviluppano quando si cuociono pollo, manzo e proteine di origine animale ad alte temperature o alla griglia.

A fine cottura

L'ideale è aggiungere la curcuma a fine cottura, in modo da preservare il suo contenuto di nutrienti dall'azione delle alte temperature

È TIPICO DELLA CUCINA INDIANA E TI AIUTA

È la protagonista assoluta del curry

Ma c'è un modo per portare la curcuma in tavola che è il più diffuso e il più saporito, ed è il curry. È la curcuma che dà il bel colore dorato a questo mix di spezie tipico della cucina indiana e asiatica in generale. In realtà, quello che noi chiamiamo curry non è altro che la storpiatura inglese di un termine proprio della lingua Tamil, "curi" ovvero zuppa. La miscela andrebbe più propriamente chiamata masala, e sarebbe impossibile dare una ricetta per prepararla, tante sono le varietà che esistono. In India praticamente ogni famiglia ha una propria ricetta per preparare il masala.
Le proporzioni tra le diverse spezie possono variare anche per meglio accordarsi con i piatti con cui il masala sarà servito. A questa miscela, che può essere distinta anche in base al grado di piccantezza che è in grado di apportare al piatto, sono riconosciute proprietà benefiche che derivano dalla somma di tutte le spezie che la compongono.
Di certo si tratta di un ottimo "attivatore metabolico" dal momento che entrano nella sua composizione spezie che hanno spiccate proprietà termogeniche e riscaldanti, come la curcuma, ma anche il pepe o il peperoncino.

Puoi farlo a casa: qui tutto quello che ti serve

Non è difficile preparare il curry a casa. Ti proponiamo una versione base, che potrai poi variare ed arricchire in base ai tuoi gusti personali. Ti serviranno:

- mezzo cucchiaio di curcuma;
- un cucchiaio di semi di coriandolo;
- un cucchiaio di semi di cumino;
- mezzo cucchiaio di semi di fieno greco;
- mezzo cucchiaio di semi di finocchio;
- due semi di cardamomo;
- 3 chiodi di garofano;
- un centimetro di stecca di cannella.

In una piccola padella antiaderente fai scaldare leggermente tutte le spezie, tranne la curcuma, che andrà aggiunta alla fine. Dopo una lieve tostatura, leva le spezie dal fuoco e lasciale raffreddare. Pesta quindi le spezie in un mortaio o passale in un macinaspezie. Aggiungi la curcuma e mescola bene. Conserva il masala in un vasetto ermetico, in modo che non si inumidisca.

La variante piccante e bruciagrassi

Puoi variare la ricetta del curry, aggiungendo un tocco di piccantezza ai tuoi piatti e arricchendolo di spezie dalla comprovata azione dimagrante, come il peperoncino e il pepe, o dalle virtù depurative come lo zenzero. Ecco la ricetta:

- 50 g di polvere di curcuma;
- 50 g di polvere di zenzero essiccato;
- 50 g di semi di coriandolo;
- 10 g di fieno greco;
- 30 g di pepe;
- 10 g di peperoncino;
- 25 g di cardamomo;
- 25 g di cannella.

Fai tostare le spezie e macinale. Mescolale bene e chiudile in un vasetto con chiusura ermetica, da conservare in un luogo fresco e asciutto.

All'orientale
Se vuoi attenuare il sapore troppo piccante della curcuma affiancala a del riso bianco

Con pollo, tofu e... yogurt

Yogurt

Il curry può essere usato per la preparazione di un numero infinito di piatti. Basta aggiungere la punta di un cucchiaino di questa polvere aromatica per dare sapore alle zuppe (è particolarmente adatto a zuppe di lenticchie e legumi in generale). Si abbina bene al riso o alla pasta e può servire per preparare il famoso pollo al curry.
Taglia il pollo a dadini e infarinalo leggermente. In una padella fai appassire della cipolla tagliata finemente, quindi aggiungi il pollo e fallo rosolare. Sala, unisci il curry (un cucchiaio per 500 g di carne) e mescola. Unisci un poco di passata di pomodoro e fai cuocere per mezz'ora, aggiungendo del brodo, se necessario. Poco prima di spegnere unisci un vasetto di yogurt e, se lo gradisci, della mela tagliata finissima. Avrai così preparato un piatto con poche calorie ma molto saporito. Allo stesso modo si può preparare anche il tofu o come ingrediente nelle polpette, di carne o di verdura. Ma il curry può essere anche diluito in una vinaigrette per condire l'insalata, oppure stemperato nello yogurt per fare una salsa light da utilizzare con le cruditè o con la carne.

Una settimana "spe e supersnellente

E dopo aver parlato dei diversi modi per utilizzare la curcuma in cucina, ecco un piccolo programma dimagrante che vede la spezia protagonista. Ti proponiamo uno schema che ti permette di aggiungere, ogni giorno, un poco di questa spezia in tutti i tuoi piatti, senza superare mai l'indicazione massima di due cucchiaini al giorno (non seguirlo se già assumi degli integratori di curcuma). Puoi anche utilizzare i menu giornalieri come suggerimento di massima e alternare una giornata "normale" a una in cui è presente un piatto a base di curcuma. L'impiego di questa spezia, abbinata a vegetali dall'azione depurativa e disintossicante, di permetterà di ripulire il tuo organismo dalle tossine accumulate, favorendo in questo modo la perdita di peso.
Il programma è concepito per soggetti di sesso femminile, di età media, in sovrappeso, sani e con stile di vita sedentario.

Lunedì

COLAZIONE
Un caffè d'orzo con 100 ml di latte magro; 70 g di pane integrale; 2 cucchiaini di marmellata d'agrumi; un frutto.

SPUNTINO
Un frullato detox con ananas, banana e un cucchiaino di curcuma.

PRANZO
70 g di spaghetti al pomodoro; 70 g di ricotta magra; una zucchina salatata in padella.

MERENDA
Un pacchetto di cracker di soia.

CENA
Un'insalata con uova sode (puoi condirla con una salsa fatta con yogurt e mezzo cucchiaino di curry), 50 g di pane integrale; una mela cotta con cannella.

Martedì

COLAZIONE
Un caffè d'orzo con 100 ml di latte magro; 4 biscotti integrali; un kiwi, 5 mandorle.

SPUNTINO
Una mela e 3 noci.

PRANZO
Una zuppa di lenticchie rosse e curcuma (porta a cottura 100 g di lenticchie rosse decorticate in brodo vegetale, aggiungi un cucchiaino di curcuma, un poco di zenzero grattugiato, un pizzico di pepe); 200 g di finocchi al vapore.

MERENDA
Uno yogurt.

CENA
150 g di trota cotta al forno; un cespo di radicchio cotto alla piastra e condito con olio extravergine; 50 g di pane.

ziata"

Mercoledì

- **COLAZIONE**
Una tazza di tè verde; 70 g di pane integrale; 50 g di prosciutto cotto; una spremuta d'arance; 3 mandorle.
- **SPUNTINO**
Una pera e 3 noci.
- **PRANZO**
Crocchette di cavolfiore alla curcuma (mescola dei cavolfiori lessati con mezzo cucchiaino di curcuma, un pizzico di pepe, due cucchiai di formaggio grattugiato, pangrattato, sale. Forma delle crocchette da far cuocere in poco olio extravergine); insalata di ceci; una fetta di pane integrale.
- **MERENDA**
Una galletta di riso con due fette di bresaola.
- **CENA**
Una porzione di sgombro con patate e verdure al forno; una tisana con tarassaco, radice di curcuma taglio tisana e cardo mariano.

Giovedì

- **COLAZIONE**
Un caffè d'orzo con 150 ml di latte magro; 2 fette biscottate integrali; 2 cucchiaini di marmellata e un poco di ricotta.
- **SPUNTINO**
Una mela e 3 noci.
- **PRANZO**
70g di pasta con tonno; un'insalatona mista.
- **MERENDA**
Uno yogurt.
- **CENA**
Pollo al curry (vedi ricetta a pag. 79) servito con 30 g di riso basmati al vapore.

Zuppa di lenticchie rosse con curcuma

Venerdì

- **COLAZIONE**
Un caffè d'orzo con 100 ml di latte magro; 4 biscotti integrali; un kiwi, 5 mandorle.
- **SPUNTINO**
Una mela e 3 noci.
- **PRANZO**
50 g di riso integrale e curcuma; 150 g di tofu alla piastra con insalata.
- **MERENDA**
Uno yogurt.
- **CENA**
Una vellutata di cannellini; 200 g di spinaci lessati; 50 g di pane integrale.

IL TUO PROGRAMMA

OGNI GIORNO C'È UN POCO DI CURCUMA

Sabato

COLAZIONE
Un caffè d'orzo con 100 ml di latte magro; 70 g di pane integrale; 2 cucchiaini di marmellata d'agrumi; un frutto.

SPUNTINO
Un frullato con mela, sedano, arancia, un cucchiaino di curcuma e un pizzico di pepe.

PRANZO
Un filetto di salmone con fagiolini e **carote alla curcuma** (lessa le verdure al dente e falle saltare in poco olio extravergine, aggiungendo un cucchiaino di curcuma, dei semi di cumino, un pizzico di pepe e, fuori dal fuoco, del succo di limone).

MERENDA
Un frutto e 3 noci.

CENA
Un petto di tacchino con **patate alla curcuma** (pela le patate e tagliale a pezzetti; mettile in una pentola con poco olio e della cipolla affettata. Copri con acqua, lasciando andare finché le patate sono cotte. Aggiungi un cucchiaino di curcuma, un pizzico di pepe e uno di peperoncino e amalgama bene).

Gamberi al curry e yogurt

Domenica

COLAZIONE
Una tazza di tè verde; 70 g di pane integrale; 50 g di prosciutto cotto; una spremuta d'arance; 3 mandorle.

SPUNTINO
Una pera e 3 noci.

PRANZO
Gamberi al curry e yogurt (fai rosolare i gamberi con dello scalogno e aggiungi un cucchiaino di curry e un po' di brodo; alza il fuoco, aggiusta di pepe. Abbassa la fiamma e aggiungi yogurt greco; mescola e servi con del riso basmati); una macedonia con ananas.

MERENDA
Un pacchetto di cracker di soia.

CENA
Un passato di verdure; 70 g di bresaola con olio e limone; broccoli al vapore; una galletta di riso.

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Nat

Anno Accademico 2015-2016

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

**Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap**

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

ROMA E VERONA
12 marzo 2016

MILANO
5 marzo 2016

BOLOGNA
20 febbraio 2016

TORINO
27 febbraio 2016

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

È il segreto antirughe

In India la curcuma viene usata da millenni, oltre che in cucina e in medicina, anche come ingrediente di bellezza. Secondo la medicina ayurvedica, infatti, la polvere dorata non solo è in grado di curare le infezioni cutanee, ma anche di rendere la pelle liscia e luminosa. Per questo in alcune zone della nazione è tradizione che gli sposi, in vista della prima notte di nozze, applichino sul viso e sul corpo la spezia miscelata con il latte; mentre un impasto a base di curcuma è il segreto delle donne indiane contro rughe e imperfezioni. A concentrazioni più alte viene usata per "arricchire" i tradizionali tatuaggi all'henné, per donare loro più intensi riflessi dorati.

SCEGLI LA POLVERE O L'OLEOLITO

Grazie alle virtù antiossidanti confermate dalla ricerca, la curcuma è effettivamente in grado di apportare benefici alla pelle segnata dal tempo. Non a caso la spezia è un ingrediente impiegato in diversi prodotti di bellezza e anti-age in commercio, ma può essere usata anche in preparazioni casalinghe. In quest'ultimo caso è possibile utilizzare la curcuma in polvere (che però ha un forte potere colorante), ma in alternativa si può usare l'oleolito (che si può preparare in casa, come ti spieghiamo in queste pagine, oppure è possibile acquistarlo in erboristeria) o ancora ci si può servire dell'olio essenziale. Ricorda che la curcumina ha un forte potere colorante e dunque quando se ne usa troppa,

CONTINUA A PAG. 88

Contrasta i segni del tempo

Anche applicata sulla pelle, oltre che aggiunta ai propri piatti, la curcuma aiuta a mantenersi giovani

Potere antiossidante

La tua maschera ringiovanente

L'effetto antiossidante della curcumina è molto più forte di quello della vitamina E, uno dei più potenti antiossidanti vitaminici presenti in natura (insieme alla vitamina A e alla C). Usa allora la spezia per una maschera ringiovanente per il viso. Miscela in una ciotola due cucchiai abbondanti di farina di ceci, la punta di un cucchiaino di curcuma in polvere e un poco di acqua tiepida, quanto basta a creare un composto cremoso, non troppo liquido. Applica sulla pelle del viso (evita il contorno occhi e labbra) e del collo e lascia in posa 5 minuti, fino a quando non senti che la crema inizia a seccarsi. Poi rimuovi con acqua tiepida.

In alternativa... il siero

In alternativa puoi preparare un siero anti-età. Diluisci 10 gocce di olio essenziale di curcuma in circa 50 ml di olio di argan (antiossidante ed elasticizzante). Applica poche gocce del composto ben miscelato sulla pelle del viso. Puoi usarlo di giorno o di notte. È l'ideale contro le piccole rughe.

delle donne indiane

La crema delicata

Pelle splendente a ogni età

Se la pelle è spenta e secca, prepara un composto idratante e illuminante in grado di eliminare l'opacità (anche quella tipica delle pelli più mature) e di ridare tono ai tessuti. Ti servono solo due cucchiai abbondanti di yogurt bianco bio arricchito con un paio di gocce di oleolito alla curcuma. Mescola e stendi la crema sul viso (evita il contorno occhi e labbra). Lascia in posa 10 minuti, poi sciacqua. Se la tua pelle ha particolare bisogno di essere nutrita, puoi usare lo yogurt bianco come ingrediente aggiuntivo anche in altre "ricette di bellezza". Ad esempio puoi aggiungerne un cucchiaio, appena prima di unire l'acqua tiepida, alla maschera ringiovanente che trovi in questa pagina (vedi box).

Rassoda i tessuti ed elimina le imperfezioni

SEGUE DA PAG. 86

soprattutto sulle carnagioni molto chiare, il rischio è di colorare la pelle. Nulla che un buon detergente non possa risolvere, ma si può comunque evitare il problema moderando le dosi della spezia e miscelandola con altri ingredienti naturali. Ovviamente è importante verificare la propria sensibilità alla curcuma, poiché vi sono persone che utilizzandola possono manifestare arrossamenti o bruciori o possono ottenere una pigmentazione eccessiva rispetto al proprio colore di pelle. È bene quindi testarne l'uso su una piccola porzione di cute.

ETERNA GIOVINEZZA

La curcuma è un'alleata della pelle giovane e luminosa perché, come abbiamo visto, è in grado di bloccare l'azione dei radicali liberi, molecole reattive che danneggiano e invecchiano le cellule. L'azione antiossidante della curcuma aiuta quindi a frenare questo processo, che spesso può essere accelerato da inquinamento, fumo, stress e, in generale, da uno stile di vita non equilibrato. Per questo motivo la spezia è diventata un ingrediente prediletto nei sieri anti-età, ma anche nelle preparazioni che puntano a ridonare elasticità e tono ai tessuti.

CONTRO LA "BUCCIA D'ARANCIA"

Non solo il viso trae giovamento dalla spezia dorata! La miniera di sostanze antiossidanti della spezia contribuisce anche ad eliminare alcuni inestetismi del corpo: le smagliature, la perdita di compattezza dei tessuti e la cellulite. Rinforzando le vene, stimolando la circolazione e spegnendo l'infiammazione che aggrava la ritenzione idrica, infatti, la curcuma contrasta le principali cause della pelle a buccia d'arancia.

Fai da te

Prepara il tuo oleolito

Per mantenere giovane e luminosa la pelle di tutto il corpo puoi ricorrere all'oleolito di curcuma. Puoi prepararlo versando in un barattolo di vetro a chiusura ermetica 500 ml di olio di sesamo spremuto a freddo e due cucchiai di curcuma in polvere. Lascia macerare in un luogo fresco e asciutto per una settimana, agitando il contenitore una volta al giorno. L'ultimo giorno, non scuotere il barattolo, lasciando

Beauty naturale

Puoi preparare diversi prodotti di bellezza utilizzando la curcuma e alcuni ingredienti che hai in casa

la curcuma depositata sul fondo, quindi filtra l'olio e travasalo in una bottiglia di vetro scuro ben sterilizzata, che andrà conservata lontano da fonti di luce e calore. Preleva solo la quantità di oleolito che ti serve e massaggiala a lungo sul corpo. La pelle risulterà ringiovanita, purificata e rivitalizzata. Puoi usare l'oleolito anche come ingrediente di altri composti fai da te per viso, corpo e capelli.

Lo scrub

Smuovi i ristagni e previeni la cellulite

Levigare e depurare la pelle e riattivare il microcircolo sono le priorità quando si punta a eliminare la ritenzione idrica e a prevenire la comparsa della cellulite. Per farlo puoi massaggiare gambe, cosce e glutei con uno scrub preparato con cinque cucchiai di sale marino integrale e 5 gocce di oleolito di curcuma (in commercio oppure preparato in casa, come ti spieghiamo in queste pagine). Inumidisci la pelle con acqua tiepida e massaggia il composto granuloso con movimenti circolari ed energici, dal basso verso l'alto. Poi detergi, asciuga e stendi un velo di crema idratante. Ripeti una volta a settimana.

Azione cicatrizzante

Così riduci le smagliature

Avendo alto potere cicatrizzante, puoi usare la curcuma anche per ridurre le smagliature. Il suo potere antiossidante inoltre, unito alla capacità emolliente di altri ingredienti naturali che unirai alla spezia, aiuta a mantenere la pelle più elastica prevenendo questo inestetismo. Mescola due o tre gocce di oleolito di curcuma, un cucchiaio di farina d'avena e un cucchiaio di latte intero a temperatura ambiente; poi massaggia il composto pastoso sulle zone interessate per almeno cinque minuti. Risciacqua abbondantemente e ripeti anche tre volte a settimana.

Con la curcuma anche *i capelli* splendono e si rinforzano

Le virtù della curcuma non fanno risplendere solo la pelle del viso e del corpo. Le proprietà illuminanti e purificanti sono un toccasana anche per i capelli fragili e rovinati. La spezia elimina l'opacità ed è una preziosa alleata sia contro i capelli secchi che contro quelli grassi. Nel primo caso nutre a fondo e ridona lucentezza, nel secondo elimina forfora e impurità della cute. Grazie al suo potere colorante, inoltre, può essere una valida alternativa ai prodotti chimici che promettono di schiarire la capigliatura: chi ha capelli castani o biondi può usare la polvere speziata per intensificare i riflessi dorati della chioma. Tieni presente questo effetto ogni volta che usi uno dei preparati casalinghi che ti proponiamo in queste pagine. Anche se, ad esempio, utilizzi lo shampoo antiforfora, ricorda che come risultato finale potresti ottenere anche l'intensificarsi dei tuoi naturali riflessi chiari.

L'impacco

Contro aridità e secchezza

Se hai i capelli secchi, prima dell'abituale shampoo puoi provare l'impacco nutriente a base di miele e curcuma. Miscela un pizzico della spezia in polvere, due cucchiai di miele bio (rinforzante, nutriente) e un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Aggiungi poca acqua a temperatura ambiente fino ad ottenere una consistenza simile a quella di un balsamo. Distribuisci sulla lunghezza dei capelli e avvolgi con la pellicola trasparente. Dopo circa 30 minuti lava accuratamente e procedi con lo shampoo. Per un effetto ancora più idratante, aumenta la quantità di miele.

Lo shampoo

Per combattere la presenza della forfora

La forfora è un problema piuttosto comune, sentito più dagli uomini che dalle donne. In alternativa ai prodotti che trovi in commercio, puoi preparare uno shampoo casalingo per liberarti dalle scagliette bianche tipiche di questo disturbo. Versa in un flacone pulito 200 ml di shampoo neutro delicato, 2 cucchiaini di oleolito di curcuma (box a pag. 88) e 8 gocce di olio essenziale di tea tree (seboregolatore). Miscela tutti gli ingredienti. Ogni volta che devi usarlo, agita il contenitore. Applica una sola volta a lavaggio. Lo shampoo si conserva a temperatura ambiente per tre mesi.

La maschera

Per riflessi brillanti e dorati

Hai sempre sognato una chioma dai riflessi dorati? Il colore giallo intenso della curcuma può aiutarti ad ottenerla anche se il biondo luminoso non è il tuo colore naturale. Per un impacco riflessante fai bollire una tazza abbondante di acqua e aggiungi un cucchiaino scarso di curcuma. Mescola bene, lascia raffreddare e poi applica sulla lunghezza dei capelli. Lascia in posa 20 minuti e poi risciacqua abbondantemente. Se desideri schiarire anche la radice dei capelli, invece, prepara un "fango" miscelando mezzo cucchiaino di curcuma, tre cucchiai di hennè neutro e acqua tiepida quanto basta ad ottenere una consistenza cremosa. Stendi su radici e chioma, lascia in posa 30 minuti e poi procedi con il lavaggio.

Niente chimica

Utilizzare la curcuma per i tuoi capelli ti consente di evitare di stressarli con troppi prodotti chimici che li inaridiscono

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

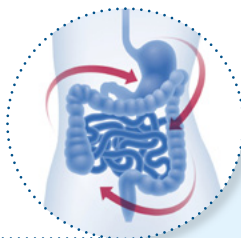
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

Un nuovo programma di dimagrimento basato sul riequilibrio delle funzionalità intestinali particolarmente indicato in caso di:

- Gonfiore addominale
- Pigrizia intestinale
- Dermatiti
- Cefalee ricorrenti
- Desiderio esagerato di zuccheri
- Candida vaginale
- Cistiti ricorrenti

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Un aiuto in casa

Perché limitarsi a utilizzare la curcuma solamente in cucina? Ecco qualche alternativa da sperimentare

La curcuma non serve soltanto in cucina e non fa bene alla salute solo se aggiunta alle pietanze. Si tratta di una spezia versatile che può essere infatti utilizzata anche in casa, per migliorarne l'atmosfera oppure per renderla, anch'essa, più sana. In più è possibile servirsene per quello che fu uno dei suoi usi più antichi, quello di colorante per tessuti. In queste pagine ti illustriamo alcuni modi alternativi di ricorrere alle proprietà di questa splendida spezia.

In polvere

Tiene lontane le formiche

Tra i tanti sistemi ecologici e domestici per liberarsi da insetti come le formiche che possono fare la loro sgradita comparsa in casa, è possibile ricorrere anche alla curcuma. Questa spezia è un ottimo repellente naturale e ha in più il vantaggio di non essere tossica per l'uomo, cosa non certo secondaria se la si utilizza ad esempio in cucina. È sufficiente metterne un pizzico negli angoli del pavimento, o nei punti da cui escono le formiche. Se vuoi potenziarne l'efficacia mescola un cucchiaio di curcuma e uno di bicarbonato. Anche l'olio essenziale di curcuma può essere usato per respingere gli insetti.

Per tingere

Cambia il colore ai tuoi capi di lana e di cotone

La curcuma era utilizzata anticamente per tingere i tessuti. Anche tu puoi adoperarla per dare un bel colore giallo intenso a lana o cotone o altre fibre naturali (quelle sintetiche non trattengono i pigmenti vegetali). Per la lana servono 60 g di curcuma in polvere per 100 g di tessuto. Riempi una pentola di acqua, versa la curcuma e fai bollire il tutto per un'ora, poi lascia raffreddare e filtra il liquido con un colino a maglia fine. Aggiungi dell'aceto di vino bianco (una parte di aceto per 4 parti di acqua) e fai bollire la lana a fuoco molto basso per circa un'ora a temperatura non superiore a 80 °C. Aggiungi quindi un po' di acqua fredda e sciacqua delicatamente le fibre in acqua corrente, cercando di non strizzarle. Infine stendi la lana ad asciugare. Per tingere il cotone e tessuti diversi dalla lana, ponili, per un'ora, a bagno in una soluzione di acqua e aceto (una parte di aceto di vino bianco con 4 parti di acqua fredda). Versa la curcuma (60 g per ogni 100 g di tessuto da colorare) in una pentola d'acqua, porta a bollore e lascia riposare per una notte, poi filtra. Immergi il tessuto da tingere nel colorante e porta a bollore. Cuocilo per un'ora, poi sciacqualo in acqua fredda, finché non rilascerà più colore, fai asciugare. È bene fare alcune prove su tessuti più scadenti prima di sperimentare con capi più preziosi.
Un ultimo accorgimento: *i capi tinti in modo naturale vanno sempre lavati a mano in acqua fredda, strizzandoli solo in modo delicato e l'asciugatura deve avvenire all'ombra, o comunque non alla luce diretta, in modo che non sbiadiscano.*

Tinta naturale
La curcuma può essere utilizzata come un colorante naturale per tessuti o per decorazioni

Antistress
L'olio essenziale di curcuma rilassa e distende i nervi

Diffondila nell'ambiente

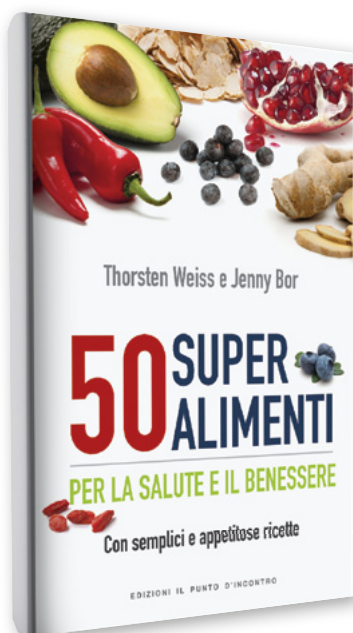
Per un'atmosfera rigenerante

L'olio essenziale di curcuma può essere utilizzato in un diffusore per ambienti per depurare l'aria ma soprattutto per creare un'atmosfera calda e speziata. Il suo profumo è un efficace antistress e viene utilizzato in aromaterapia per la sua capacità di rasserenare l'animo e per eliminare la stanchezza sia fisica che mentale. È indicato anche per i momenti di passaggio, nei quali a predominare è l'indecisione e la sfiducia. L'olio essenziale di curcuma aiuta a ritrovare il contatto con se stessi e con il proprio corpo, stimolando energia e vitalità. Ne bastano un paio di gocce per diffondere il suo aroma fresco e legnoso.

Per decorare

La pasta di sale o le uova

La curcuma può servire anche per colorare la pasta di sale, con la quale si realizzano lavoretti di ogni genere. Basta aggiungerne un cucchiaino o più, in base all'intensità della tinta che si desidera ottenere, alla miscela della pasta al sale. Con la curcuma si possono anche colorare i gusci delle uova: è sufficiente versarne un cucchiaio nell'acqua in cui saranno poste a bollire. Si otterranno così uova che sarà poi possibile decorare ulteriormente, ad esempio in occasione della Pasqua.

I cibi indispensabili per la tua salute

Ci sono alimenti che hanno qualcosa in più. Superalimenti insomma. Concentrano in sé talmente tanti principi attivi da essere una vera miniera di virtù benefiche. La curcuma, come abbiamo visto, è sicuramente uno di essi. In questo libro ne vengono raccolti altri 49. Frutti, come l'avocado o la papaya, alghe, come la spirulina o la clorella, semi, come quelli di chia ma anche radici, erbe aromatiche o dolcificanti. Una vera e propria dispensa per assumere ogni giorno un superfood e, grazie agli straordinari livelli di vitamine, minerali e antiossidanti presenti in questi alimenti, rigenerare il proprio corpo e ricaricarsi di energia. Perché, oggi più che mai, con i ritmi stressanti e le giornate frenetiche cui (purtroppo) siamo costretti, ci sono almeno un paio di momenti al giorno in cui il nostro rendimento diminuisce e la stanchezza si fa sentire. Ogni alimento viene descritto in dettaglio, con l'aggiunta di una ricetta semplice e deliziosa, da provare subito.

50 super alimenti

di Thorsten Weiss e Jenny Bor
Edizioni Il punto d'incontro - pag. 144 - 12,90 €

La "farmacia" delle api

Il lavoro delle api ci mette a disposizione una vera e propria farmacia naturale. Miele, propoli e pappa reale aiutano il nostro organismo a restare in salute, contrastando disturbi grandi e piccoli. In questo libro troverai illustrate tutte le straordinarie proprietà dei prodotti dell'alveare, oltre a tanti rimedi casalinghi per mantenerti bella e in perfetta salute.

I miracolosi prodotti dell'alveare

Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 8,90 €
o puoi richiederlo allo
02.5845961 o su www.riza.it

Un ritorno alla Natura

Alimentarsi in modo naturale è sicuramente un ottimo modo per prendersi cura del proprio benessere. E cosa c'è di più naturale di cucinare con l'uso di piante spontanee? In questo manuale viene spiegato come riconoscere, raccogliere e utilizzare le erbe selvatiche più comuni grazie anche a 150 ricette a base di fiori, foglie, radici e frutti selvatici.

Piante spontanee in cucina

di Cristina Michieli
Terra Nuova Edizioni
pag. 216 - 15 €

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Digitopressione dinamica

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 14-15 maggio, 11-12 giugno, 24-25 settembre 2016

Il linguaggio del viso

Condotto da F. Padrini

CITTÀ	IN 1 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 27-28 febbraio 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 maggio, 16-17 luglio 2016

Lettura del corpo in psicosomatica

Condotto da P.Fornari, B. Bertato, M. Bizzotto

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 19-20 marzo, 16-17 aprile, 21-22 maggio 2016
Verona tel. 02/58207921	• 9-10 aprile, 21-22 maggio, 11-12 giugno 2016

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 aprile 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 28-29 maggio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 aprile 2016

€ 196 (Iva inclusa)

L'autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 7-8 maggio 2016
Bologna tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

RIZA
SALUTE NATURALE EXTRA

Direttore responsabile: Vittorio Caprioglio
Direttore scientifico: Raffaele Morelli
Condirettore: Daniela Marafante
Direttore generale: Liliana Tieger
Redazione: Claudia Raimondi, Chiara Beretta
Grafica e impaginazione: Andrea Grazzani
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico:
Emilio Minelli, Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Raffaele Fiore, Pietro Fornari, Gabriele Guerini Rocco, Paolo Marzorati, Piero Parietti, Alfonso Rogora, Maria Grazia Tumminello, Paola de Vera d'Aragona, Katia Vignoli
Immagini: 123rf, Fotolia
Pubblicità: Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli
Responsabile amministrativo: Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini
Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità:
Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02 5845961 r.a. - fax 02 58318162
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero:
SO.DI.P. S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI).
Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: euro 37,00.
Paesi europei: euro 103,00. Altri Paesi: euro 139,00.
Oceania: euro 181,00. Arretrati: euro 9,80.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203,
intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano
n. 165 del 03/04/2009. ISSN 2036-6094

www.riza.it
info@riza.it (informazioni)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata

Gli esperti di Salute Naturale Extra

Alimentazione	Raffaele Fiore, Elio Muti
Dermatologia	Maria Teresa Lucheroni
Erboristeria	Francesco Novetti
Floriterapia	Maria Elisa Campanini, Marilena Zanardi
Medicina ayurvedica	Romeo Compostella
Medicina cinese	Emilio Minelli
Ginecologia	Fiorenza Zanchi, Stefania Piloni
Medicina naturale	Gabriele Guerini Rocco
Omeopatia	Paolo Marzorati
Riabilitazione	Giovanni Oliva
Pediatria e allergologia	Emilio Curtoni